**Заняття з елементами тренінгу «Обережно – булінг!»**

**Мета**

Виховувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе

ставлення до жертв насилля, формувати навички надання і отримання допомоги.

**Очікувані результати**

Наприкінці заняття учні:

*пояснюють,* що таке булінг;

*розпізнають* булінг і дружні піддражнювання;

*розробляють* стратегії подолання булінгу;

*демонструють* емпатію до жертв насилля, уміння припиняти булінг та звертатися по допомогу;

*називають* джерела допомоги жертвам булінгу.

**Обладнання і матеріали**

Класна дошка, кольорова крейда, демонстраційний матеріал: правила роботи в групі, «Острів очікувань» і «Острів Надій»; роздавальний матеріал для кожного учня: таблиці, «рука допомоги», «серце доброти», паперові кораблики.

Ноутбук, доступ до інтернету, мультимедійний проектор.

**Хід заняття.**

**І.Привітання, знайомство.**  Вправа «Павутинка».

Мета: знайомство учасників групи, підвищення рівня згуртованості групи, створення дружньої атмосфери.

**ІІ. Оголошення теми заняття.**

«Сьогодні поговоримо про таке явище, як булінг, і розробимо стратегію боротьби з ним».

**1. Правила групи.**

Щоб наша робота була плідною, треба погодити правила, за якими ми виконуватимемо її, ці правила обов›язкові для всіх.

**2. Очікування.**

**Вправа «Острів очікувань»**

На ватмані зображені два острови – острів «Очікувань» і острів «Надій». Кожному учаснику даються паперові кораблики, на яких вони пишуть свої очікування від заняття та кріплять на острів «Очікувань».

**Вчитель.**

Пропоную кожному учаснику написати свої побажання від заняття на кораблик і прикріпити на острів «Очікувань».

**3. Обговорення метафори.**

***Слово вчителя*.**

«Одна вчителька вирішила пояснити дітям, чому не можна

ображати інших. Ось що вона розповіла:"Одного разу перед початком уроків

я купила в магазині 2 яблука. Вони булимайже однакові за кольором і розміром.

На початку класної години я запитала в дітей: "Чим відрізняються ці яблу-

ка?" Вони лише знизали плечима, аджесуттєвої відмінності між ними не було.

Тоді я взяла одне яблуко і, звертаючисьдо нього, сказала: "Ти таке погане, огидне

яблуко!" — і кинула його на підлогу. Учніподивилися на мене як на божевільну.

Я підняла яблуко і запропонувалаодному з учнів: "Знайди в цьому яблуці щось погане, скажи про це і теж киньйого на підлогу". Учень слухняно виконав прохання. Я запропонувала зробитите саме іншим дітям.

Учні легко знаходили в яблуці якісьнедоліки: "Мені не подобається твій

хвостик! У тебе противна шкірка!" — казали вони і щоразу кидали яблуко на

підлогу.

Коли фрукт повернувся до мене, яще раз запитала, чи бачать діти якусь

відмінність між цим яблуком і тим, щоввесь цей час лежало на столі. Вони знову не знали, що відповісти, адже поприте, що ми добряче "познущалися" над

яблуком, значних зовнішніх ушкодженьу нього не було.

Тоді я розрізала обидва яблука. Те, щолежало на столі, всередині було білим, а

друге — коричневим, вкритим "синцями"від ударів об підлогу.

Я сказала: "Діти, але це ж ми його таким зробили! Це наша провина!" У класі

запала мертва тиша. Я продовжила: "Тесаме відбувається і з людьми, яких ми

ображаємо чи обзиваємо. Зовні не бачимо, як це на них позначається, але ми за-

вдаємо їм величезну кількість внутрішніх ран!"»

***Запитання для обговорення:***

• Як почуваються ті, кого обзивають іцькують однолітки? (*Ображеними,*

*пригніченими, вони можуть вважатисебе винними, часто плачуть.*)

• Як це позначається на їхньому навчанні? (*Не хочуть ходити до школи,*

*втрачають інтерес до навчання, пропускають заняття.*)

• Що вони думають про тих, хто їх ображає? (*Вважають їх жорстокими і*

*безсердечними.*)

• Чому деякі люди ображають інших?

(*Хочуть ствердитися за рахунок іншого; можливо, їх самих раніше ображали,*

*і вони думають, що це нормально, вони роблять це за компанію з друзями.*)

***Підсумок:*** *«Булінгу може зазнатибудь-яка дитина у школі, але жодна не*

*заслуговує на таке ставлення».*

***4. Розповідь вчителя (за презентацією).***

***5.Робота у групах*** *«Булінг чи піддражнювання?» (вчаться розрізняти дружнєпіддражнювання і булінг)*

• Об’єдную учнів у групи по чотири.

• Пропоную групам виконати завдання 1 у роздавальних матеріалах

для учнів.

**18**Прочитайте твердження. Запишіть у колонку «Булінг» ті твердження, які містять ознаки булінгу, а в колонку «піддражнювання» — дружніх піддразнювань.

**Завдання 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Буллінг** | **Піддражнювання** |
| *Тобі не подобається ця людина, у вас погані стосунки.* | *Ти та інша людина — добрі друзі.* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Завдання 1 (продовження)**

Ти та інша людина — добрі друзі.

Це трапляється регулярно, приміром, щодня.

Ти відчуваєш страх, образу.

Слова чи дії цієї людини не ображають тебе.

Людина припиняє дражнитися, коли ти просиш про це.

Тобі не подобається ця людина, у вас погані стосунки.

Смішно усім, зокрема й тобі.

Це трапляється зрідка.

Людина намагається зачепити твої почуття.

Людина не зупиняється, коли ти просиш.

Смішно всім, крім тебе. Тобі це неприємно.

Інша людина сильніша за тебе.

Ти та інша людина рівні.

Ти почуваєшся в безпеці.

***Запитання для обговорення:***

• Що, на вашу думку, трапляється частіше: булінг чи піддражнювання?

***Підсумок****: «Булінг суттєво відрізняється від типових конфліктів і непорозумінь між друзями або однокласниками»*

*Булінг — це якщо:*

• людині завдали болю, принизили фізично або словесно;

• така поведінка повторюється, хочаможе статися й один раз;

• це було зроблено навмисно;

• людина, якій заподіяли шкоду, неможе сама захистити себе;

• людина, яка вчинила булінг, має переваги (старша, фізично сильніша, у неї

вищий авторитет у групі).

**6. Гра «Камінь – ножиці – папір» .**

6.1. Об’єднання в пари учнів, які сидять поруч.

6.2. Гра «Камінь – ножиці – папір».

• Пояснюю учням, що у цій грі існує складна система стосунків між трьо-

ма персонажами: каменем, ножицями і папером. Ножиці ріжуть папір, папір

може накрити камінь, а камінь — зламати ножиці.



Пропоную парам стиснути одну руку в кулак і, одночасно вимовляючи «Один -Два-Три», на останньому складі показати рукою один із трьох знаків: камінь (кулак), ножиці («V» двома пальцями) або папір (відкрита долоня). Той, хто виграв, отримує один бал. Переможцем стане той, хто перший набере 3 бали.

Якщо учні незнайомі з цією грою,можна намалювати схему на дошці.

**6.3. Демонстрація відео «Камінь – ножиці– папір».**

**

***Запитання для обговорення:***

• Як почувався Папірець, коли вперше прийшов до школи? (*Злякався, бо побачив групу ножиць, які сильніші за нього.*)

• Що він відчув, коли зустрів папірців?

(*Зрадів.*)

• Як його зустріли папірці? (*Почали ображати, штовхати.*)

• Хто допоміг Папірцеві? Як він це зробив? (*Папірцеві допомогли одні із Но-*

*жиць, відігнавши кривдників і подавши йому руку.*)

• Що побачили Папірець і Ножиці, коли йшли зі школи? (*Як двоє камінців об-*

*ражають маленького Камінчика.*)

• Що зробили Ножиці? (*Сховалися за стовпом, бо боялися камінців.*)

• Хто допоміг Камінчикові захиститися від кривдників? (*Папірець прогнав*

*кривдників і подав Камінцю рюкзак.*)

• Що Камінчик зробив для Ножиць? (*Усміхнувся Ножицям і подарував*

*квітку.*)

• Який висновок можна зробити з цієїісторії? (*Сильніший завжди має захи-*

*щати слабших.*)

***Підсумок****: «Підтримка та взаємодопомога дуже важливі для людини, що зазнає насилля, булінгу. Якщо ви стали свідком такої ситуації, не можна бути байдужим,треба намагатися припинити насилля, за потреби покликати на допомогу».*

***7. Вправа «Рука допомоги****» (розробляють стратегіі боротьби з булінгом)*

*Слово вчителя*: «За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу в школі, потерпав від принижень і насмішок.Жертви булінгу переживають важкі емоції — почуття приниження та сором,страх, розпач і злість. Такі учні іноді просто бояться ходити до школи. Допомогти жертві булінгу інколи досить просто. Перше, що ти можеш зробити, — не підтримувати тих, хто знущається.Твоє ставлення має бути таким, щоб ініціатори булінгу відчули, що ти не погоджуєшся з тим, що відбувається. Якщо бачиш,що з когось насміхаються, допоможи йомувийти з цієї ситуації, покажи свою підтримку, скажи, що він чи вона не заслуговує на таке ставлення. Люди, яких ображають, часто почуваються самотніми — допоможи їм відчути, що вони не одні».

• Пропоную учням виконати завдання у роздавальних матеріалах для учнів, написавши на кожномупальці, які способи боротьби з булінгом вони можуть запропонувати *(вітатися з жертвою булінгу, звернутися до старших по допомогу, не поширюватипліток, не підтримувати тих, хто ображає інших).*

**

Написати на кожному пальці «Руки допомоги» свої способи боротьби з

булінгом.

***Підсумок:*** *«Наша підтримка дуже важлива для людини, яка зазнає булінгу*»*.*

***8. Мозковий штурм*** *«До кого звертатися у разі булінгу» (розповісти про допомогу жертвам булінгу).*

***Слово вчителя.***

«Ми знаємо, що робити і до кого звертатися, якщо раптом заболить зуб чи захворіємо на грип. А як бути,коли ситуація булінгу не вирішується на рівні однолітків?»

**Перегляд відео.**

• Пропоную учням за правилом піднятої руки назвати, до кого можна

звернутися, якщо ви стали свідком або жертвою булінгу. Запишіть на дошці

всі ідеї.

***Орієнтовні варіанти відповідей:***

— батьки;

— старший брат або сестра;

— друг (друзі) зі старших класів;

— друг (друзі) не зі школи;

— класний керівник;

— директор школи;

— батьки кривдника;

— поліція;

— шкільний психолог;

— «гаряча лінія» з питань насильствата захисту прав дітей 0 800 500 225.

***Примітка:*** *роздати учням цінники і запропонувати обрати, до кого вони звернулися б, потрапивши в таку ситуацію.*

***Підсумок****: «Не треба соромитися зізнатися іншим у виникненні ситуації булінгу. Найкраще сказати про це дорослим, якимви довіряєте. Пам’ятайте, що коли кривдникане зупинити, можуть постраждати*

*інші діти».*

**ІІІ. Підсумкові завдання***.*

**1. Зачитати висновки**:

• Тривале образливе ставлення, яке маєна меті заподіяти шкоду, викликати

страх, тривогу або створити негативнесередовище у школі для певної люди-

ни, називають булінгом.

• Важливо розрізняти дружнє піддражнювання і булінг. Булінг — це агресивна поведінка, що повторюється, а піддражнювання є поодиноким випадкомі не ставить за мету заподіяти людинішкоду.

• Якщо ти став свідком булінгу чи йогожертвою, обов’язково постарайся припинити це, а коли не виходить — повідом дорослих.

**2. Завершальна вправа.**

• Роздати учням «серця доброти» .

*Слово вчителя*: «Було б набагато краще,якби люди замість булінгу робили щось добре один для одного».

• Пропоную учням написати на серці те, що може допомогти іншій люди-

ні, зігріти їй душу (*поділитися парасолькою під час дощу, притримати для*

*когось двері*). Потім збираю всі «серця», перемішую їх, відтак пропоную кож-

ному витягнути навмання одне серце та впродовж наступного тижня зроби-

ти те, що написано на його серці доброти, для когось іншого.

**ІV. Рефлексія. Вправа «Острів Надій»**

Пропоную учасникам по колу підійти до свого кораблика і висловити свої думки з таких тем:

Що найбільше сподобалось, запам’яталося на занятті?

Чи потрібні, на Ваш погляд, подібні заняття?

Як Ви збираєтеся використовувати те, чого навчилися сьогодні?

Якщо Ваші очікування від заняття справдилися, хай Ваш кораблик «перепливе» на острів Надій.

**V. Прощання «Оплески»**

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Вчитель дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття.

**Додаток 3.1**

****

****

**Додаток 3.2**

**3.2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ви з другом ідете до  класу.  "Поспіши, копухо, бо  запізнимося" | Ти добре відповів на  уроці.  Однокласник  сказав: "Молодець,  вискочко!" | Однокласник  закриває ніс і каже:  "Від тебе тхне, як від  скунса! Це огидно!"  І всі в класі  починають сміятися |
| Однокласник,  дивлячись на твої  нові штани, каже з  посмішкою: "Де ти їх  узяв? На звалищі?" | Ти почав  носити окуляри.  Однокласник каже:  "Вони так по-  дурному виглядають,  чотириокий!" Тобі  стало сумно | Ти в друга у гостях.  На обід подають  шоколадний пудинг.  Друг знає, що ти  обожнюєш шоколад, і  каже: "Треба швидко  їсти, бо з нами  сьогодні шоколадний  монстр!" |
| Ти виграв у свого  брата гру. І він каже:  "Не можу повірити...  Я тебе вб'ю!" | Ти обідаєш у  шкільній їдальні.  До тебе підходить  однокласник, якого  ти не любиш, і  каже: "Тобі краще  відмовитися від  обіду, жиртрест" | Ти і декілька  однокласників граєте  у баскетбол. Коли ти  втретє не закидаєш  м'яч у корзину, один  із них каже: "Ну  ти і мазило!" І всі сміють-  ся |
| Однокласник  намалював твій  портрет зі смішними  вусами і повісив  його на видноті. Всі  сміються, але тобі  зовсім не смішно | Ти кумедно  танцюєш, щоб  розсмішити друзів.  Вони сміються. Тобі  також смішно | Ти виконав пісню на  конкурсі талантів.  Після виступу твій  однокласник сказав:  "Ти співав, наче  собака на ланцюгу".  Тобі стало сумно |

**Додаток 3.3**









**Завдання 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Булінг** | **Піддражнювання** |
| *Тобі не подобається ця людина, у вас погані стосунки.* | *Ти та інша людина — добрі друзі.* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Завдання 1 (продовження)**

Ти та інша людина — добрі друзі.

Це трапляється регулярно, приміром, щодня.

Ти відчуваєш страх, образу.

Слова чи дії цієї людини не ображають тебе.

Людина припиняє дражнитися, коли ти просиш про це.

Тобі не подобається ця людина, у вас погані стосунки.

Смішно усім, зокрема й тобі.

Це трапляється зрідка.

Людина намагається зачепити твої почуття.

Людина не зупиняється, коли ти просиш.

Смішно всім, крім тебе. Тобі це неприємно.

Інша людина сильніша за тебе.

Ти та інша людина рівні.

Ти почуваєшся в безпеці.

