

Тренінг на тему: «СТОП- Булінг»

Мета: ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки, профілактику насилля в шкільному середовищі

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання»

Знайомство з учасниками групи, налаштування на сприйняття нового матеріалу.

Вчитель пропонує назвати своє ім'я та закінчити вислів: «Я є подарунком в цьому світі тому що...»

2. Вправа "АРКУШ ПАПЕРУ"(5 хв.)

Вчитель пропонує дітям зіжмакати аркуш паперу, а потім спробувати повернути його до початкового стану, тобто, щоб аркуш паперу став знову гладеньким та рівненьким.

Запитання для обговорення

- Чи може папір стати знову ідеально гладеньким?
- А що відбувається з людиною коли вона чує образливі слова? Чи можна відновити емоційне ставлення людини до кривдника сказавши «пробач».

Підсумок: образити людину легко, а повернути довіру довготривалий процес.

3. Повідомлення теми заняття, вступне слово вчителя (3 хв.)

Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.

Доброго дня діти. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему - тему боулінгу, насильства та жорстокості серед учнів.

Кожному з нас, хоча б раз у житті доводилося зіткнутися з насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком, або самі ставали тими, хто ображає. Ми поговоримо про насильство та жорстокість, які направлені на одну дитину. Це явище називають булінгом. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття жертви булінгу, та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині та спробуємо убезпечити себе, щоб не зіграти одну з ролей у булінгу.

Сподіваюся, вам буде цікаво та пізнавально і ви з користю проведете час.

4. Мозковий штурм "Що таке булінг"(10 хв.)

Мета: ознайомити учнів з поняттям булінгу, соціальними ролями у булінгу та стилями їх поведінки.

Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного.

Останніми роками визнано поширення такого явища, як шкільний булінг. Ви запитаєте що це таке : булінг у перекладі з англійської - хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація.(слайд 2) Форма психічного насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи тощо . Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей. Це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском.

Причин булінгу — безліч. А тим, кого булять, може виявитися кожен, хто не вписався у рамки того чи іншого колективу. Існують

4 головні компоненти булінгу (слайд 3)

- агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється регулярно;
- відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
- така поведінка є навмисною.

Соціальна структура булінгу (слайд 4)

- переслідувач (кривдник, агресор); якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших;виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;не дуже гарно вчаться;мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

- постраждала дитина (жертва); діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків; невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні; діти, які мають руде волосся, повні чи худі;діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

- спостерігач. діти з кола кривдника;днокласники; випадкові учні або ін..

Зараз ми можемо пригадати, що можливо кожен з нас мав якусь свою роль у булінгу. Наприклад був спостерігачем, але при цьому не задумувався, що є безпосереднім його учасником.

Наслідки булінгу можуть бути різноманітні. Їх жертви зазнають чимало страждань. Це і зниження самооцінки, поганий сон та апетит, тривожність, вживання алкоголю, паління, думки про самогубство та інші.

Отже, як бачимо явище булінгу є поширеним, але в наших силах його зупинити і не лишатися осторонь. Адже слід пам'ятати, що сьогодні ти - спостерігач, а завтра - жертва.

[Запитання - «чи помічали ви прояви булінгу у шкільному колективі».](#)

[Заслуховування відповідей учнів.](#)

[Відео про відповідальність \(ТСН\)](#)

5. . Вправа "Чому так стається"(10 хв.)

Мета: з'ясувати причини поведінки учасників булінгу.

Зараз кожен з вас вибере у мене картку. З іншої сторони там є зображення, Картки відкриваєте за моєю командою. Прошу об'єднатись у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла?" (агресор), "око" (спостерігач), "мішень" (жертва). Ви мимоволі отримали ролі. А зараз кожна група буде мати своє завдання.

Група "агресорів" спробує написати причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

Обговорення.

Вправа «Міф чи реальність»

Дітям пропонується прослухати факти про насильство та виявити, що являється правдою, а що ні :

Насильство має і позитивні сторони (НІ);

- Використання нецензурних слів дитиною по відношенню до іншої є проявом насильства (Так).
- Насильство – це коли видно сліди на тілі жертви (Так).
- Б'ють заслужено (НІ).
- У школі найбільш розповсюджене психологічне насилля, використання нецензурних слів однієї дитини по відношенню до іншої (ТАК).
- Дитина, яка потерпає від насильства повинна мовчати про це (НІ).
- Хлопці схильні до проявів насильства більше, ніж дівчата (ТАК).
- Насильство карається законом України (Так).

- Насильство – це ознака мужності дитини у школі (Ні).
- Розповідати, про те, що над Вам були здійснені насильницькі дії – це ознака слабкості дитини (Ні).
- Насильство – це злочин (Так).
- Міліція повинна втручатися у вирішення проблеми насильства (Так).
- Треба мовчати коли потерпаєш від насильства, булінгу (Ні)
- Знущання, бойкот, ігнорування – це насильство(ТАК) (ПСИХОЛОГІЧНЕ)
- Кривдником, агресором може бути лише дорослий (Ні)
- Булінг – це тривалий процес свідомого, жорстокого ставлення з боку дитини або групи дітей до іншої людини або дітей (Так)
- Дитина яка потерпає від булінг завжди в радісному настої (Ні)
- Часто, дитина, яка вчинила булінг має переваги над своєю жертвою (старша, фізично сильніша, у неї вищий авторитет у групі, класі (ТАК)

6. Вправа "Я зможу допомогти"(10хв)

Мета: вироблення навичок безпечної поведінки у конкретній ситуації, пошук шляхів захисту у ситуації булінгу.

Ви залишаєтеся працювати у підгрупках. Кожна підгрупа отримає певну ситуацію, де здійснюється насильство. Ваше завдання полягає у тому, щоб допомогти жертві та знайти для неї шляхи захисту та безпечної поведінки. Допомогою вам можуть бути рекомендації які ви побачите на екрані

Ситуація 1.

Вона як завжди сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів на зубах. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок серед однокласників..! Тільки вдома вона могла насолодитися любов'ю та теплом, яке дарували їй її батьки.

Порожній клас. За партою самотньо сидить Світлана. До неї підходять двоє дівчат. Це її однокласниці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 2.

Кожен ранок Максима починався з того, що він чув чергову сварку батька та матері. Так сталося і цього разу. Проспавши, він похапцем одягнувся і вибіг на вулицю. Снідати не хотілось, та й ні мама, ні тато не помітять, що його вже нема. Він звик. Адже давно його у сім'ї не помічали.

До школи також не хотілося іти. Адже там старші хлопці знову почнуть знущатися з нього: чіпляти на спину образливі прізвиська, давати стусани, ставити підніжки. Було дуже важко, адже пожалітися було нікому...

Школа. Прозвенів дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Максим вийшов з класу.

В цей час до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Максима по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Максима боляче штовхнули і він упав. Було дуже боляче. На очі навернулися сльози.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 3.

Колись Саша жив у щасливій та повноцінній сім'ї. Але після розлучення батьків мати була постійно зайнята. А він так хотів уваги та тепла. Адже він також важко переживав розлучення батьків, хоча і не показував цього. Через це він почав погано вчитися. Часто конфліктував з вчителями та дітьми.

Цей день у школі не був винятком. Після уроку він побився з однокласником, нагрубив вчительці, яка зробила йому зауваження і як завжди прийшов на уроки не підготовленим. Однокласники Сашка незлюбили і часто насміхалися та глузували з нього, не приймали у спільну компанію. Але він не виказував свого болю через це. Насправді йому було страшно...

Школа. Уроки давно закінчилися. Всі порозходилися. Сашкові не хотілося іти додому.

Сашко одягає свою куртку. В цей час до нього підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Сашко, спочатку вагається, але потім погоджується піти з ними закурити. Виходячи з гардеробу, старшокласники починають вимагати у хлопця гроші. Сашко пояснює, що у нього немає грошей. Хлопців це обурює і вони починають його бити.

І раптом.....СТОП!

Питання для обговорення:

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то вчому саме?
2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?

Рекомендації:

1. Зберігай спокій, дій хоробро та обійди ситуацію.
2. Стримуй гнів.
3. Говори спокійно і впевнено - дай агресору можливість зупинитися.
4. Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути вчитель, психолог чи соціальний педагог).

5. Повідом про булінг когось із дорослих анонімно.
6. Поговори про це з своїм братом, сестрою, знайомими.
7. Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!
8. Усунь провокативні фактори.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- Ви маєте право відмовитися робити те, до чого вас примушують силою або образливими, злими словами.
- Ваша власність належить тільки вам.
- Ви маєте право на допомогу.
- Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, відчуваючи тепло і любов!

7. Перегляд відеоролику про боулінг. «Хто може допомогти»

8. Притча «Скільки важить сніжинка?»

Одного разу маленька синичка, сидячи на засніженій гілці дерева, запитала в дикого голуба:

— Скільки важить одна сніжинка?

— Не більше, ніж нічого, — відповів він їй.

— Тоді я хочу розповісти тобі дуже цікаву історію, —

вела далі синичка. — Одного разу я сиділа на ялиновій гілці, й почався снігопад. Це ще не була віхола, й легкі сніжинки спокійно лягали на дерева. Я нарахувала 7435679 сніжинок, які опустилися на ялинову гілку. І коли остання сніжинка, що, як ти сказав, «важить не більше, ніж нічого», впала на неї — гілка зламалася. — Після цього синичка злетіла, залишивши голуба у глибокій задумі.

Скільки важать наші слова? Часом ті слова, які «не важать» нічого, наші вчинки, які ми робимо, непомітні для нас самих, лягають великою образою й болем на інших. І під таким тягарем може зламатися кожна людина. Я точно знаю, що хоча б раз, але кожен із нас завдавав образи іншим, навіть не зауважуючи цього.

Насправді слова, з якими ми звертаємося одне до одного, важать дуже багато: добрими, лагідними можна підняти людині настрій, зробити її щасливою, а злими і жорстокими — засмутити, образити, принизити і навіть убити. Про це потрібно пам'ятати під час спілкування і конфлікту, щоб не зіпсувати стосунків назавжди.

Я щиро вірю і повністю впевнена, що кожен з вас вживатиме такі слова, що підніматимуть настрій іншим, щоб будувати і не руйнувати. Адже те, що ми говоримо так чи інакше лишає слід у серці людини, якій ми це сказали. Наш клас – це маленька сім'я. Мені, та й вам, хотілося б, щоб у нашій сім'ї завжди панувало добро, взаємоповага, не було сварок, лихослів'я. А наш клас – це ще й частинка більшої сім'ї – нашої школи. Я переконана, що кожен із вас прагне, щоб наша школа стала територією Добра. Тому пам'ятайте правило, яке називають Золотим «Усе, що хочете аби робили вам люди, те робіть їм і ви»

Пропоную вам взяти ось таку сніжинку до рук і передати товаришу, що сидить поруч зі словами «Ти найкращий, бо...»

9. Підведення підсумків. (7 хв.)

Наше заняття підійшло до кінця. Що запам'яталось найбільше!

Дякую вам дітки за гарно проведений час. Поаплодуймо один – одному.