**Тренінг для вчителів : «Що таке булінг? Профілактика булінгу в учнівському середовищі »**

**Мета:** ознайомити педагогів 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 навики відповідальної та безпечної поведінки.

Аудиторія: класні керівники та класоводи

Час проведення:

Хід заняття:

**1. Привітання учасників.**

*Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.*

 **Тренер.** Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему - тему 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 направлена 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.

**2. Вправа "Знайомство"**

*Мета: підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам тренінгу краще пізнати один одного, створити сприятливу атмосферу.*

 **Тренер.** Пропоную познайомитися в такий спосіб. Кожен по черзі називає своє ім'я та одну позитивну рису характеру, яка вас найкраще презентує. Риса має бути названа на будь-яку букву з вашого імені.

**3. Вправа "Правила роботи"**

*Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.*

 **Тренер.** Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

 *ПРАВИЛА РОБОТИ:*

1. Говорити від свого імені

2. Бути доброзичливими і активними

3. "Піднята рука"

4. Один говорить - усі слухають

5. "Тут і тепер"

6. Обговорювати дію, а не особу.

7. "Вільна нога"

8. Конфіденційність.

 *Запитання до групи:*

1. Чи згодні ви з правилами?

2. Чи маєте ще якісь пропозиції?

**4. Вправа "Мої очікування"**

*Мета: формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення власної відповідальності за досягнення певних результатів.*

 **Тренер.** Наша наступна вправа так і називається. Пропоную вам на яблучках, які ви знайдете у себе на спинках стільців, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева.

5. **Ознайомлення з поняттям булінгу та його видами**

*Мета: дати визначення поняттю «булінг» та розповісти про його види*..

Хід проведення:

 Ведучий звертаються до учасників: 

Нам подобається, коли нас люблять, поводяться з нами чемно, звертаються до нас на ім’я, особливо на лагідне.

А які відчуття у вас виникають, коли вас або когось з вашого оточення називають на прізвисько, принижують?

 Запитання для обговорення:  Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирають» дитину (так звану «білу ворону»), яка відрізняється від інших або зовнішнім виглядом, або розумовими здібностями, або поведінкою і цю дитину постійно зневажають та застосовують до неї прізвиська, штовхають, чіпляються , псують особисті речі та інше? 

 Які відчуття у вас викликає така ситуація? 

 Як ви вважаєте почуває себе дитина, яку «обрали «білою вороною»? Ведучий пояснює, що обговорена ситуація називається булінгом.

 Отже, що це таке: **булінг у** перекладі з англійської **- хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація**. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

 **4 головні компоненти булінгу:**

- агресивна і негативна поведінка;

- здійснюється регулярно;

- відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;

- така поведінка є навмисною.

 **Форми шкільного булінгу:**

* фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);
* психологічний (насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість)

 **Соціальна структура булінгу:**

* переслідувач (кривдник, агресор);
* постраждала дитина (жертва);
* спостерігач.

 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.

**Як розпізнати жертву:**

* 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.

**Як розпізнати агресора:**

* 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.

**Як розпізнати спостерігача:**

* діти з кола кривдника;
* однокласники;
* випадкові учні або ін..

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.

**6. Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі»**

**Мета:** дати визначення поняттю «боулінг» та розказати про його види.

**Час:** 25 хв.

**Хід проведення:**

**Ведучі звертаються до учасників:**

Пропонуємо вам об’єднатися в 4 групи. Кожна група отримує історію з життя дітей (за зверненнями дітей на Національну дитячу «гарячу лінію»), а вам необхідно визначити вид булінгу, хто потерпає від булінгу, хто вчиняє булінг, наслідки булінгу для дитини, які можете дати поради виходу з ситуації насильства (для цього відводиться 10 хвилин). Потім просимо вас представити результати вашої роботи (для кожної групи по 3 хвилини).

**Історії**

1. – Доброго вечора! Мене звати Наталя. Я вам телефоную з Львівської області. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому черезсоціальні мережі я познайомилася з чоловіком, якому 35 років. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і постійно мені пише, телефонує. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилось тому, що я всю особисту інформацію написала в соціальній мережі. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

2. – Доброго дня! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники утискають мене, ображають, інколи, навіть б’ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров’ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

3. Я навчаюся в 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти – дуже добрі. Правда, є два однокласника – Тарас та Славік – які постійно ображають наших дівчат, б’ють хлопчиків. Вони і мене теж били та ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсет. Він «не наш». Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну та зараз він живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славік його одразу не полюбили, по-перше через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б’ють його. Я не одноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славік будуть знову наді мною знущатися.

4. Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом його сильно ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому та змушують кожного дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, через те що старшаки йому сказали, якщо Саша комусь про це скаже, то вони його поб’ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

**Завдання групам**

**Опрацюйте запропоновану історію та визначте:**

1. Вид булінгу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­

2. Хто вчиняє булінг\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Хто потерпає від булінгу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наслідки булінгу для дитини\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведучі приймають відповіді учасників, коментують їх та доповнюють.

**7.Обговорення «Поради як уникнути булінгу»**

**Мета:** ознайомити учасників, з порадами як уникнути булінгу

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі інформують учасників:

Поради, як уникнути булінгу

1. Упевнися, що ти не є кривдником/кривдницею по відношенню до інших.

2. Заступайся за тих, кого ображають

3. Якщо ти став/стала жертвою булінгу – розкажи про це дорослим ( батькам або вчителю)

4. Якщо ти побачив/побачила, що над кимось знущаються, - кклич на допомогу, привертай

увагу дорослих.

5. Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.

6. Є питання – телефонуй на Національну дитячу «гарячу лінію» : 0 800 500 225 або 772.

**8 Обговорення «Куди/ до кого можна звернутися, якщо опинилися або стали свідками ситуації булінгу».**

**Мета:** розказати учасникам, куди/ до кого звернутись, якщо вони опинились або стали свідками ситуації булінгу.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі інформують учасників:

Якщо ви опинились або стали свідками ситуації булінгу, можете звернутися: у своєму навчальному закладі – до соціального педагога, практичного психолога, класного керівника, медіатора, вчителя, медичного працівника; в поліції – до дільничного інспектора, працівників кримінальної поліції у справах дітей; до працівників служби у справах дітей державної адміністрації; неурядових громадських організацій; зверніться також за порадою до батьків, до людини, з якою у вас довірливі стосунки (друг або подруга, родичі, вчитель).

Якщо ви зіткнулися з ситуацією булінгу, то для отримання інформаційних, психологічних, правових консультацій ви можете безкоштовно звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» за номерами 0 800 500 225 або 772 (безкоштовно) в межах України (з понеділка по п’ятницю з 10.00 до 20.00, в суботу – з 10.00 до 16.00).

**9. Висновки до заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятись враженнями.

**Час:** 7 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підбити підсумки заняття у форматі «запитання-відповідь» або, якщо дозволяє час, у формі брейн-рингу:

Запитання:

1. Що таке булінг?

2. Хто може страждати від булінгу?

3. Які є види булінгу?

4. Що таке економічний булінг?

5. Що таке фізичний булінг?

6. Що таке психологічний булінг?

7. Що таке кібербулінг?

8. Хто такий булер/булі?

9. До кого звернутися в ситуації булінгу?

10. Який номер елефону Національної дитячої «гарячої лінії»?

11. Які ви можете дати поради як справитися з булінгом?

12. Які ви можете дати поради як уникнути булінгу?

13. Що таке насильство?

**10. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за роботу та просять учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття.

\

1. – Доброго вечора! Мене звати Наталя. Я вам телефоную з Львівської області. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому черезсоціальні мережі я познайомилася з чоловіком, якому 35 років. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і постійно мені пише, телефонує. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилось тому, що я всю особисту інформацію написала в соціальній мережі. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

**Опрацюйте запропоновану історію та визначте:**

1. Вид булінгу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­

2. Хто вчиняє булінг\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Хто потерпає від булінгу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наслідки булінгу для дитини\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. – Доброго дня! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники утискають мене, ображають, інколи, навіть б’ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров’ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

**Опрацюйте запропоновану історію та визначте:**

1. Вид булінгу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­

2. Хто вчиняє булінг\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Хто потерпає від булінгу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наслідки булінгу для дитини\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Я навчаюся в 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти – дуже добрі. Правда, є два однокласника – Тарас та Славік – які постійно ображають наших дівчат, б’ють хлопчиків. Вони і мене теж били та ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсет. Він «не наш». Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну та зараз він живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славік його одразу не полюбили, по-перше через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б’ють його. Я не одноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славік будуть знову наді мною знущатися.

**Опрацюйте запропоновану історію та визначте:**

1. Вид булінгу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­

2. Хто вчиняє булінг\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Хто потерпає від булінгу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наслідки булінгу для дитини\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом його сильно ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому та змушують кожного дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, через те що старшаки йому сказали, якщо Саша комусь про це скаже, то вони його поб’ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

**Опрацюйте запропоновану історію та визначте:**

1. Вид булінгу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­

2. Хто вчиняє булінг\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Хто потерпає від булінгу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наслідки булінгу для дитини\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_