**Тренінгові заняття для батьків «Разом проти булінгу»**



**Мета:** ознайомити батьків із сучасними методами роботи на батьківських зборах,ознайомити батьків з поняттям, формами булінгу; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації. Аудиторія: батьки учнів, класні керівники

**1. Привітання учасників**.

Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.

Тренер. Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами мусимо 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.

**2**. **Знайомство. Вправа «Лінія»**

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

Уся група стає на край, обмежений мотузкою. Усі повинні помінятися місцями і стати в заданому порядку:

• за зростом;

• за іменами;

• за містами;

• за порою дня народження (осінь, зима, весна, літо);

• за кольором очей і т. ін.

**3. Очікування учасників тренінгу**

Море. Біля великої риби у морі прикріплюються «рибки очікування». Тексти учасники зачитують.

**4. Вироблення правил роботи в групі**

Обговорення правил роботи на тренінгу: активність, «тут і зараз», правило піднятої руки, дотримання регламенту тощо.

5. **Вступне слово тренера.**Тема, мета, завдання тренінгу(за допомогою інтелект-карти «Булінг»( Додаток 1 ):

1. Що таке насильство і його види.

2. Причини виникнення насильства.

3. Поняття «булінгу».

4. Основи законодавства.

**6. Вправа « Обмеження і дозволи»**

**Мета:***проаналізувати обмеження і дозволи у родині.*

Заповніть таблицю «Заборони – заохочення», записавши:

1)Що вам забороняли ваші батьки і чим вони вас заохочували;

2)Що ви забороняєте своїм дітям і чим заохочуєте.

 Порівняйте. Підкресліть пункти, які збігаються. Які ви зробили висновки?

**7. Вправа. Коло ідей «Як зупинити насильство».**

**Мета**: *як уникнути ситуації насильства.*

Будь ласка обговоріть дане питання і оберіть один варіант або запропонуйте власний варіант (учасники працюють у групах).

• Уникай ситуацій, які можуть призвести до насильства.

• Говори спокійно і впевнено.

• Дай агресору можливість зупинитися.

• Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!

• Не прагни помсти ворогам. Вмій просити пробачення.

• Попроси допомоги. Це не ознака слабкості чи боягузтва!

***8. Гра «Біла ворона».*** Ведучий пропонує одному з учасників на деякий час стати не таким, як усі. Для цього йому треба робити усе протилежно тому, що робить група. Група повторює всі рухи ведучого. Наприклад, група підводить руки, а «біла ворона» - ні, всі посміхаються, а «біла ворона» - насуплюється тощо. Через деякий час ведучий каже: «Це важко – бути не таким, як усі. Хто буде йому допомагати?» Так з'являються дві білі ворони. Потім їх стає більше. Коли до «білої ворони» приєднується половина учасників, вправа закінчується.

Обговорення - Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирається» дитина (так звана «біла ворона»), 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»?

***9. Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі».*** Пропонуємо вам об’єднатися в 2 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 Віталіна. Я вам телефоную з Дніпра. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому через соціальні мережі я познайомилася з юнаком, якому 18 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 Олена. Мені 12 років. Я проживаю в Краматорську. 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.

**10**.**Інформаційне повідомлення Практична допомога дитині**:

* *Я тобі вірю* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).
* *Мені шкода, що з тобою це сталося* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
* *Це не твоя провина* (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
* *Таке може трапитися з кожним* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).
* *Добре, що ти сказав мені про це* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).
* *Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека* (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчути захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самостійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до завуча або директора школи. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини. Якщо вчителі та адміністрація не розв’язали проблему, не варто зволікати із написанням відповідної заяви до поліції.

**11. Вправа «Тут і тепер»**

**Мета:**вироблення навичок рефлексії.

Ведучий пропонує пригадати сьогоднішню роботу на занятті і дати відповідь на запитання:

* Що мені дала сьогоднішня зустріч?
* Що нового я дізнався?
* Що мені найбільше сподобалось?
* Який у мене зараз настрій?

**12. Рефлексія тренінгу «Рибки очікування»**

Якщо очікування учасника тренінгу виправдалися, він пересуває свою рибку вгору, вона здатна плисти далі. Якщо очікування не виправдалися, то рибка залишається біля великої рибки.

**Підсумкове слово психолога.**

Щоб не допускати глибокого розладу дитини із самою собою і оточуючим світом, щоб уникати конфліктів з дітьми, потрібно постійно підтримувати їхню самооцінку або відчуття самоцінності. А це можна зробити такими способами:

1. Безумовно приймати дитину.
2. Активно слухати її переживання і потреби.
3. Бувати (читати, займатися, гратись тощо) разом.
4. Не втручатися в її заняття, з якими вона справляється.
5. Допомагати, коли просить.
6. Підтримувати успіхи.
7. Ділитися своїми почуттями (значить довіряти).
8. Конструктивно вирішувати конфлікти.
9. Використовувати у повсякденному спілкуванні привітні фрази. Наприклад:

* Мені добре з тобою.
* Я рада тебе бачити.
* Добре, що тим прийшов.
* Мені подобається, як ти…
* Я за тобою скучала…
* Давай (посидимо, зробимо…) разом
* Ти, звичайно, справишся.
* Як добре, що ти у нас є.