

## Заняття з елементами тренінгу «Стоп булінг»

**Мета:** формувати нетерпимість до проявів агресії; розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля; розвинути 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 припинити булінг та звертатися по допомогу; називають джерела допомоги жертвам булінгу.

**Обладнання і матеріали:** класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, цінники. Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор.

### Хід заняття

**Учитель.** Доброго дня, діти. Рада бачити вас у гарному настрої.

Сьогодні у нас з вами дуже цікавий урок. Ми будемо вчитися як долати агресію та бути толерантним, сподіваюся на те, що ви багато чого нового дізнаєтеся, і урок буде для вас цікавим, що наша спільна робота не буде марною, а знання, які ви отримаєте, знадобляться вам.

#### Вправа «Знайомство»

Запропонуйте учням назвати своє повне ім'я і як би ви хотіли, щоб вас називали (наприклад, мене звати Катерина, мені подобається, коли мене називають Катруся)



#### Слово вчителя.

Ця історія трапилася дуже давно у старовинному місті, де мешкав один мудрець. Слава про його мудрість розійшлася далеко за межі міста. Та жив у тому місті один чоловік, який заздрив славі мудреця. І от вирішив він придумати таке запитання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти. Пішов чоловік на узлісся, спіймав метелика, заховав його в долонях і подумав: «Спитаю я в мудреця: скажи, о наймудріший, який метелик у мене в руках — живий чи мертвий?». Якщо він скаже «живий», я стисну долоні, і метелик помре; а якщо скаже «мертвий», я розкрию долоні, і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший. Так усе і сталося. Зловивши метелика, лихий чоловік попрямував до мудреця і запитав у нього: «Який метелик у мене, о наймудріший, живий чи мертвий?». І мудрець, який і на-справді був дуже розумною людиною, відповів: «Усе у твоїх руках, чоловіче».

**Отже, друзі, як ви гадаєте, що мав на увазі мудрець, коли так відповів чоловікові?**

**Учні відповідають:** «Що від самої людини залежить, житиме метелик чи помре».

Але в цих мудрих словах є ще один зміст: від людини залежить, чого у світі стане більше — добра чи зла, як вона ставитиметься до інших добре чи погано.

Нам подобається, коли нас люблять, поведуться 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 ?

### **Притча «Все залишає свій слід».**

Жив-був один дуже запальний і нестриманий молодий чоловік. І ось одного разу його батько дав йому мішечок з цвяхами і сказав, щоб кожен раз, коли він не стримає свого гніву, вбити один цвях в стовп огорожі. У перший день в стовпі було декілька десятків цвяхів. Другого дня ще більше.. Наступного тижня він навчився стримувати свій гнів, і з кожним днем число забитих в стовп цвяхів стало зменшуватися. Хлопець зрозумів, що легше контролювати свій гнів, ніж забивати цвяхи. Нарешті прийшов день, коли він жодного разу не втратив контроль над своїми емоціями. Він розповів про це своєму батьку і той сказав, що цього разу кожен день, коли синові вдасться стриматися, він може витягнути зі стовпа по одному цвяху. Йшов час, і прийшов день, коли він міг повідомити батька про те, що в стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку, підвів до огорожі і сказав: «Ти непогано впорався, але ти бачиш, скільки в стовпі дірок? Він вже ніколи не буде таким як раніше. Коли говориш людині що-небудь зле, у нього залишається такий шрам, як і ці дірки. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся - шрам залишиться».

### **Вправа «Мій образ»**

Учитель роздає всім учасникам аркуші А4, на яких кожному потрібно написати своє ім'я й намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет, будь-що).

Вміння малювати тут не важливе. Коли всі виконають завдання, учитель пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я й розповісти про власний образ.

### **Після закінчення презентацій створюємо «галерею портретів» учасників.**

**Учитель.** А тепер погляньмо на нашу галерею. Подумайте і скажіть, який висновок ми можемо зробити після виконання цієї вправи? (Усі люди різні.)

А як же нам, таким різним, жити, навчатися й працювати разом, та ще й не сперечатись одне з одним? (Потрібно бути толерантними одне до одного, не здійснювати насильства над іншими.)

### **Опрацювання поняття «насильство».**

Насильство, що це таке?

Насильство – це застосування агресивних, жорстоких дій однієї людини по відношенню до іншої, що порушують права і свободу особистості та завдають шкоди фізичному, психічному, моральному здоров'ю, а також розвитку. Насильство є демонстрацією сили і бажанням здобути цілковитий контроль та владу над іншою стороною..

**Діти, а які слова характеризують насильство** – жорстокість, агресія, погроза, гвалт, силування, примус

### **Вправа «Міф чи реальність»**

Дітям пропонується прослухати факти про насильство та виявити, що являється правдою, а що ні. Для цього їм надаються дві картки з позначками „так”, „ні”.

Насильство має і позитивні сторони (НІ);

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 не карається законом України (НІ).

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 не злочин, а нормальне явище у школі (НІ).

Міліція не повинна втручатися у вирішення проблеми насильства (НІ).

### **Слово вчителя. Вправа «Яблука»**

«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 були майже однакові за кольором і розміром.

На початку класної години я запитала в дітей: "Чим відрізняються ці яблука?" Вони лише знизали плечима, адже суттєвої відмінності між ними не було. Тоді я взяла одне яблуко і, звертаючись до нього, сказала: "Ти таке погане, огидне яблуко!" — і кинула його на підлогу. Учні подивилися на мене як на божевільну. Я підняла яблуко і запропонувала одному з учнів: "Знайди в цьому яблуці щось погане, скажи про це і теж кинь його на підлогу". Учень слухняно виконав прохання. Я запропонувала зробити те саме іншим дітям. Учні легко знаходили в яблуці якісь недоліки: "Мені не подобається твій хвостик! У тебе противна шкірка!" — казали вони і щоразу кидали яблуко на підлогу. Коли фрукт повернувся до мене, я ще раз запитала, чи бачать діти якусь відмінність між цим яблуком і тим, що ввесь цей час лежало на столі. Вони знову не знали, що відповісти, адже попри те, що добряче "познущалися" над яблуком, значних зовнішніх ушкоджень у нього не було. Тоді я розрізала обидва яблука. Те, що лежало 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: "Те саме відбувається і з людьми, яких ми ображаємо чи обзиваємо. Зовні не бачимо, як це на них позначається, але ми завдаємо їм величезну кількість внутрішніх ран!"»



### **Запитання для обговорення**

Як почувуються ті, кого обзивають і цькують однолітки? (Ображеними, пригніченими, вони можуть вважати себе 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)

**Підсумуйте:** «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».

### **Поняття булінгу.**

Нині серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми одне до одного. Останніми роками визнано поширення в освітній практиці такого явища, як шкільний булінг. Це соціальна проблема всього світу протягом останніх ста років, однак вона ще й досі не вивчена.

Булінг перекладається як хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Як показує практика, форми шкільного булінгу можуть бути різними:

систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини);

задирство;

фізичні і психічні приниження;

різного виду знуцання;

бойкот та ігнорування;

псування особистих речей та ін.

**Найчастіше жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:**

**Фізичні недоліки:** носять окуляри, діти зі зниженим слухом, порушенням опорно-рухового апарату (наприклад ДЦП), тобто ті, що не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків.

**Особливості поведінки:** замкнуті, сором'язливі, тривожні, імпульсивні, невпевнені в собі, нещасливі і ті, які мають занижену самооцінку.

**Особливості зовнішності:** руде волосся, ластовиння, клаповухість, криві ноги, особлива форма голови, маса тіла (повні чи худі).

**Недостатньо розвинені соціальні навички:** часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

**Страх перед школою:** неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається оточуючими як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію.

**Відсутність досвіду життя в колективі** (домашні діти).

### **Хвороби**

#### **Низький інтелект і труднощі в навчанні.**

Кожен з нас рівний у своїх правах. Кожен з нас такий самий, але водночас такий різний.

Хтось високий, а хтось ні. Ти вмєш жартувати, а я ні. Перелік таких порівнянь можна продовжити. Але всі можемо поважати один одного та дружити, навіть якщо ми дуже різні.

Чи пам'ятаєте ви мультик про Капітошку? Давайте переглянемо його?

#### **(Мультик про Капітошку)**

#### **Запитання**

Чи прагнув Вовк з Капітошкою дружби? (Ні)

Які слова він повторював коли розглядав себе в дзеркалі? (Щоб його боялись)

Чому він прагнув викликати в інших страх?(З нього насміхались)

Що роздратувало Вовка, коли він побачив Капітошку? (Сміх Капітошки)

Чому? (Вовк вважав, що Капітошка сміється з нього)

Чи у ставленні до Капітошки Вовк проявив насилля? Як саме?

Якою була реакція Капітошки на вчинки Вовка?

**Чи стали б головні герої мультфільму справжніми друзями, якщо б Капітошка відреагував інакше, наприклад спробував дати здачу чи обурився?**

#### **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 відчували, що ти не погоджуєшся з тим, що відбувається. Якщо бачиш, що з когось насміхаються, допоможи йому вийти з цієї ситуації, покажи свою підтримку, скажи, що він чи вона не заслуговує на таке ставлення. Люди, яких ображають, часто почуваються самотніми — допоможи їм відчутти, що вони не одні».

#### **Вправа «Рука допомоги» (розробляють стратегії боротьби з булінгом)**

Написати на кожному пальці, які способи боротьби з булінгом ви можете запропонувати (вітатися з жертвою булінгу, звернутися до старших по допомогу, не поширювати пліток, не підтримувати тих, хто ображає інших).

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

**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?»

• Запропонуйте 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 насильства та захисту прав дітей 0 800 500 225.

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

**Підсумуйте: «Не треба соромитися зізнатися іншим у виникненні ситуації булінгу.**

**Найкраще сказати про це дорослим, яким ви довіряєте. Пам'ятайте, що коли кривдника не зупинити, можуть постраждати інші діти».**

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

• Запропонуйте учням написати на серці те, що може допомогти іншій людині, зігріти її душу (поділитися парасолькою під час дощу, притримати для когось двері). Зберіть усі «серця», перемішайте їх, відтак запропонуйте кожному витягнути навмання одне серце та впродовж наступного тижня зробити те, що написано на його **серці доброти**, для когось іншого.

Діти, 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»

**Учитель.** Подякуймо оплесками собі та своїм друзям за те, що вони були тут разом із нами і продемонстрували неабияку толерантність у спілкуванні між собою.

Наше заняття завершується. На закінчення хочу вам побажати добра, миру, щастя, та любові на все вам добре.

**Відеоролик «Бажаю всім добра, миру, щастя та любові».** (додаток 8)

1. Мій улюблений світ — без насильства,  
Без жорстокості, болю і зла,  
Де народом заспівана пісня  
Містить тільки хороші слова.

2. Мій улюблений світ — без насильства,  
Де немає страждання й війни,  
Де розквітла калина барвиста,  
Й голосінь не почуєш сумних.

3. Мій улюблений світ — це не казка,  
А реальне щасливе життя,  
Бо звільнивши наш світ від насильства,  
Можна сміло іти в майбуття.

4. І коли на теренах країни  
Без страждань заживе кожне місто,  
Скажуть люди всієї країни:  
Україна — це світ без насильства