**Заняття для учнів та учениць**

**«Булінг і Я»**

**Мета:**

* Розвивати навички безпечної поведінки з метою попередження насильства;
* Визначити наслідки булінгу в житті дітей;
* Осмислити життєві ситуації щодо поведінки в суспільстві, де присутній булінг;
* Формувати ціннісне ставлення до себе та до інших.

**Загальна тривалість:** 45 хв.

**Обладнання:** ручки, олівці, ножиці, додатки до вправ «Психологічний портрет», «Види булінгу» та «СтопБулінг», технічне обладнання.

**Структура заняття:**

**Блок І**

* Організаційна частина
* Привітання (повідомлення теми та мети заняття).

**Блок ІІ**

* Інтерв’ю «Булінг: хто винен і чи допоможуть штрафи?»
* Опрацювання плакату
* Вправа: «Психологічний портрет»
* Перегляд та обговорення відео - Брукс Гіббс «Як зупинити булінг».
* Вправа «Види булінгу»
* Перегляд та обговорення відео - Як боротися з булінгом: поради для дітей [UNICEF HYPERLINK "https://www.youtube.com/@UNICEFUkraine1997" HYPERLINK "https://www.youtube.com/@UNICEFUkraine1997"Ukraine](https://www.youtube.com/@UNICEFUkraine1997).

**Блок ІІІ**

* Вправа «СтопБулінг»
* Вправа «Булінг і Я»
* Прощання

**Хід заняття:**

* **Привітання учнів та учениць**

Мета: привітати учнів та учениць, ознайомити з темою та метою заняття.

* **Інтерв’ю: «Булінг: хто винен і чи допоможуть штрафи?»**

*Психолог зачитує питання - учні відповідають. За потребою, психолог доповнює відповідь учнів.*

Булінг — це насильство і воно може бути як фізичним, так і психологічним. Але є три основні ознаки: нерівність сил, повторення та наявність глядачів. Ясно, що ніхто не стане нападати на «слона»: буллер відіграється на дитині фізично та психологічно слабшій за себе. Йому потрібна гостра емоційна реакція та увага глядачів, які займуть нейтральну позицію або стануть на його бік. Це включається «стадний» рефлекс. Агресором керує сильне бажання самоствердитись за чужий рахунок, а причиною може бути просте бажання зняти внутрішній біль.

*—***Хто потрапляє в зону найбільшого ризику бути жертвою агресора?**

*Діти з дуже чутливою нервовою системою. Вони гостро реагують на насильство, а це ще більше підігріває агресора. Часто це ті, хто відрізняється від більшості: рівнем доходів батьків, зовнішністю, віком чи статусом. Взагалі стати жертвою булінгу може будь-хто.*

**— А звідки тоді беруться булери?**

— *Шкільний агресор – це завжди лідер та маніпулятор, який на відстані відчуває свою «жертву», а також це дитина, всередині якої дуже багато болю. Часто булери теж виходять з неблагополучних сімей як і жертви. Вдома вони не можуть себе захистити і власну внутрішню агресію вихлюпують на слабших*.

— **А чи може дитина сама захистити себе від агресора?**

— *Самій дитині дуже важко це зробити. Булінг – це не проблема дитини, а проблема системи. Самій дитині виплутатися складно, розпочати потрібно з довіри дорослому (розповісти про ситуацію).*

—**За насильство в мережі тепер теж доведеться платити штраф. Це спрацює?**

— *Принаймні, його легше довести. Кібернасильство більш небезпечне, ніж звичайний булінг, який має початок та кінець. Кібербулінг — це безперервне психологічне насильство, від якого не можна ні втекти, ні сховатися. Навіть незрозуміло, наскільки велика аудиторія глядачів! Це болісно для жертви. Діти дуже бояться зізнаватися дорослим. І тут питання, наскільки батьки здатні зрозуміти та прийняти ситуацію. Взагалі їхня функція — стати «контейнером» для дитини, куди вона може занурити свої емоції, страхи та переживання.*

—**Куди можуть звернутись батьки або діти, якщо стався випадок булінгу?**

— *Якщо дитина стала свідком або жертвою булінгу, їй треба розповісти про це батькам, вчителю, психологу або безпосередньо директору школи. Батьки можуть написати офіційну заяву на керівника школи та звернутись до Нацполіції. Якщо ж необхідна правова допомога — можна звернутись до Єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги за номером 0 800 213 103 (цілодобово і безкоштовно в межах України). За психологічною підтримкою можна звернутись на Національну «гарячу лінію» з питань захисту прав дітей — 0-800-500-225 (безкоштовно зі стаціонарних телефонів).*

**Робота з плакатом**

**Інструкція:** психолог разом з учнями обговорює відмінність між конфліктом та булінгом. Наступний крок - дітям необхідно обговорити та записати коли саме вчиняється булінг (які саме фактори є підгрунтям цькування). Чому це відбувається та ін.

* **Вправа: «Психологічний портрет»** (див.додаток)

*Мета:* осмислення життєвих ситуацій щодо поведінки в суспільстві, де присутній булінг; формувати ціннісне ставлення до себе та до інших.

*Обладнання:* розрізані картки (двухсторонній друк, щоб з онієї сторони були «зашифровані» слова, а з іншої - зображення), ручка, плакати або аркуші А4.

*Хід вправи:*

Поділити учасників на три групи. Кожній із груп дається завдання:

1) розшифрувати "заплутані" слова, записати їх у відведене місце та перевернути розрізані картки. На зворотній стороні зображено одну із сторін булінгу - жертва, булер або спостерігач.

2) кожна група складає психологічний портрет (відповідно до зображення).

*Приклад питань на формування психологічного портрету:*

* Які психологічні та/або соціальні наслідки можуть бути у майбутньому для булера/жертви/спостерігачів?
* Як поведінка (булера/жертви/спостерігачів) вплине на майбутнє?
* Які можливі причини даної поведінки? (булера/жертви/спостерігачів)
* Чому булери/жертви/спостерігачі існують?

Після завершення вправи - обговорення.

**4. Перегляд та обговорення відео** - *Брукс Гіббс «Як зупинити булінг».* <https://youtu.be/C7HjfAE4G5Q>

**5. Вправа «Види булінгу»** (див.додаток)

*Мета:* Формувати негативне ставлення до проявів будь-якої агресії; Виховувати емпатію; Розвивати вміння працювати у команді.

*Обладнання:* катки, ручки/олівці.

*Хід вправи:*

* Поділити учасників заняття на декілька груп.
* Учні опрацьовують картки.
* Після закінчення вправи - обговорення

**6. Перегляд та обговорення відео -** *Як боротися з булінгом: поради для дітей* [*UNICEF HYPERLINK "https://www.youtube.com/@UNICEFUkraine1997" HYPERLINK "https://www.youtube.com/@UNICEFUkraine1997"Ukraine*](https://www.youtube.com/@UNICEFUkraine1997)*.* <https://youtu.be/espwzDTLVkE>

* Що нового ви дізналися про булінг з відео?
* Які 5 кроків ви запам’ятали?

**7. Вправа «СтопБулінг»**

**Інструкція:** у кожного учня/учениці на робочому столі аркуш з роздруківкою. Дітям необхідно записати у хмаринки все, що вони запам’ятали про булінг (див.роздруківку).

**8. Вправа «Булінг і Я»**

Робота з Баннером.

**Інструкція:** на долоньках записати - як допомогти тим, хто став жертвою/свідком/агресором. Прикріпити на баннер.

Після завершення вправи – обговорення.

**9. Підбиття підсумків, обговорення пам’ятки та прощання.**

**Додаток**

**Матеріал для сайту закладу освіти або розсилки по групах у соціальній мережі**

Будь-яка дитина може стати жертвою булінгу. Більшість жертв приховує це від батьків. Такі діти самотні у своїй біді і потребують допомоги. Дізнайтесь, як визначати ознаки булінгу і що робити, якщо ваша дитина стала жертвою.*Як зупинити булінг: поради для батьків* **-** <https://youtu.be/pNCvFAOAQco>

Для декого школа – не фан і друзі, та навіть не фізика чи хімія. Це постійне фізичне і психологічне насильство. Дізнайся, що робити, якщо ти став свідком булінгу.*Як запобігти булінгу: поради для свідків -* <https://youtu.be/9de_ose8pig>

Якщо ти зіткнувся з булінгом, не закривайся у собі – з цим не впоратися самотужки. Дізнайся, що робити і де шукати допомогу. *Як боротися з булінгом: поради для д*ітей - <https://youtu.be/espwzDTLVkE>

*З яких слів потрібно почати діалог під час булінгу в школі (Нік Вуйчич)* - <https://youtu.be/yDTuBkhV-Kw>

**Додаток до вправи «Психологічні портрети»**

**Хто є жертвою**

*Зашифровані слова: Низька самооцінка, Висока агресивність, Психологічні проблеми, Соціальні проблеми.*

Жертвою булінга може стати будь-хто. Досить просто опинитися в більш слабкій позиції або перейти комусь дорогу. Але найбільш часто в розряд жертв потрапляють діти, які чимось відрізняються від своїх ровесників: фізичними даними, успіхами в навчанні, матеріальними можливостями навіть просто характером. А для того щоб стати жертвами більш старших дітей, не потрібно й цього — достатньо просто бути молодшим за віком.

Домашнє насильство може виступати і в образі турботи про майбутнє. Якщоб атьки проходу не дають дитині через оцінки, кричать на неї та ображають через погані результати, позбавляють прогулянок і смачного, створюють жорсткий режим занять, не залишаючи часу для відпочинку, дитина поводитиметься в школі так само. Але її агресія спрямована більше на суперників. Втім, більш слабких учнів такі діти просто зневажають.

**Низька самооцінка.** Жертвами стають діти, які дуже сильно невдоволені собою або такі, які відчувають себе винними через будь-що. Особливо яскраво це проявляється у дітей із особливостями розвитку: гіперактивністю, синдромом дефіциту уваги, заїканням тощо. У зоні ризику також дівчата й хлопці, яких не підтримує сім’я, у яких немає довірливих відносин з рідними.

**Висока агресивність.** Іноді жертвами стають діти забіякуваті, емоційно і болісно реагують на будь-яке зауваження або прохання. Тут агресивність носить реактивний характер і йде від високої збудливості і беззахисності.

**Психологічні та соціальні проблеми.** Самотність, соціальне неблагополуччя, депресивність, невміння спілкуватися з ровесниками, комплекс неповноцінності, глибинне переконання в негативній картині світу, насильство у власній родині, пасивна покірність насильству — ось передумови для того, що дитина виявиться в ролі жертви в школі. Лякливість, тривожність, чутливість і недовірливість, як індивідуальні риси характеру, роблять дитину беззахисною, приваблюють агресора.

**Хто є агресором**

*Зашифровані слова: Самозакоханість, Ворожість, Злість, Неврівноваженість.*

Приблизно 50% шкільних агресорів самі є жертвами психологічного чи фізичного насильства. Вони піддаються жорстокому поводженню у власній родині. Наприклад, хлопчаки, яких б’є батько, прийшовши до школи, відіграватимуться на слабших однокласниках. Також спільною рисою всіх булерів є нарцисичні риси:

1. **неврівноваженість, самозакоханість**. Будь-які стимули, які можуть знизити думку про себе, сприймаються як особиста загроза і вимагають негайної дії. Авторитет піднімається не за рахунок особистих досягнень, а шляхом приниження інших. Дівчата частіше діють нишком, підмовляючи оточуючих. Вони нечутливі до страждань інших і таким чином просто розважаються. Іноді булінг для них — це інструмент для боротьби з суперницями. При цьому жертва необов’язково повинна кидати виклик явно. Досить бути вродливішою і успішнішою.

2. **надмірна злість, ворожість, бажання «почесати кулаки»**. Нападник — завжди шанувальник культу сили, насильства та «закону джунглів». Соціальні норми і правила розмиті й необов’язкові до виконання. Відчуває презирство до слабших. Фізичний розвиток в нормі або вище норми. Всі питання вирішує за допомогою конфліктів, крику, шантажу, фізичних погроз і побоїв. Часто бреше. Присутні садистські нахили.

3. **підвищений статус у суспільстві**. Такі булери мають високий соціальний авторитет. Вони впевнені в своїй зовнішності й ніколи не відчували себе нещасними через те, що у них чогось немає. Батьки потурають всім примхам і часто в присутності дитини висловлюють презирство до оточуючих. Ставлення до світу меркантильне, до людей — споживацьке. Такі діти ні в чому не знають відмови, на всі їхні витівки батьки закривають очі, вважаючи за краще відкупитися солідною сумою або дорогим подарунком, ніж проводити час разом. Дитина звикає, що все купується і продається.

**Хто є спостерігачем**

Спостерігачі, як правило, не відчувають задоволення від булінга, але змушені або включитися, або мовчати, побоюючись, що самі стануть у ролі жертви. Більш сміливі з них, стають на захист жертви. Але пасивна та мовчазна підтримка булінга з боку дорослих змушує їх відступити.

*Зашифровані слова: Страх, Низька самооцінка, Скромність, Байдужість.*

Ті, хто вимушені спостерігати:

•  часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту:

втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись осторонь;

•  потерпають від депресивних станів чи перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.

Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.

**Історії** (взяті зі звернень дітей на Національну дитячу «гарячу лінію»)

1. Доброго дня! Мене звати Діма. Мені 9 років. Хочу Вам дещо розповісти. У мене є ще 2 братика (молодші – 8 і 6 років). Ми усі страждаємо від насильства з боку мами. Вона з нас постійно знущається... Бере нас, наприклад, за вуха і піднімає догори, тримає, а потім ставить на підлогу. (Плаче). Знаєте як це боляче? А ще, бере тряпку для миття підлоги, миє унітаз, а потім затикає нам по черзі рот! Це просто жахливо! Допоможіть нам! Будь ласка!

2. Доброго дня! Мене звати Олена. Мені 15 років. Я не знаю, чи можна до вас звернутися з таким проханням, але я просто знаходжуся у безвихідній ситуації. Моя проблема полягає в тому, що мої батьки – алкоголіки. Вони геть усі гроші витрачають на горілку, виносять речі з дому. Я вже 2 дні нічого не їм, бо їсти нічого. У нас ще залишилася корова, але я боюся, що вони і її продадуть та куплять горілку. Допоможіть мені! До яких органів можна звернутися за допомогою?

3. Доброго дня! Мене звати Льоня. Мені 8 років. Я зателефонував до вас, бо в мене щодня сваряться батьки і мої друзі, які порадили мені цей номер сказали, що ви допоможете. Я не знаю, яка причина сварок моїх батьків, але, все рівно, я це дуже тяжко переживаю. Коли вони починають підвищувати голос один на одного, я починаю плакати. В процесі сварки я намагався поговорити з батьками, але вони мене не чують. А ще в мене є маленька сестричка Ангелінка, яка теж постійно плаче, коли батьки сваряться. Їй 9 місяців. Як пояснити батькам, що я не хочу аби вони сварилися і дуже сильно їх обох люблю? А ще мені дуже шкода Ангелінку. (Дитина – свідок насильства (психологічне насильство над дитиною зі сторони батьків))

4. Доброго вечора! Мене звати Наталя. Я вам телефоную зі Львівської області. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому через соціальні 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?

**Завдання групам**

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Визначте вид насильствата та перелічте за якими ознаками/проявами це визначили \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Хто вчиняє насильство\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Хто потерпає від насильства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наслідки насильства для дитини, яка потерпає від насильства\_\_\_\_\_\_\_

5. Які можете дати рекомендації виходу з ситуації насильства\_\_\_\_\_\_\_\_

Психолог приймає відповіді учнів/учениць, коментують їх та доповнюють.