

Тема: Захисти себе від насильства **(Тренінгові заняття для учнів 5-6 класів)**

Мета: надати учням інформацію про насилля, формувати навички протидії насильству, підвищення рівня інформованості і розширення знань підлітків про здоров'я, здоровий спосіб життя.

1. **Привітання**
2. **Повторення правил роботи групи**
3. **Вступ**

Сьогодні ми з вами будемо вести розмову про речі, які ви, можливо, ніколи і ні з ким не обговорювали. Ми розглянемо проблему жорстокого поводження підлітків стосовно один одного, дорослих стосовно дітей, іншими словами - мова буде йти про насильство. Ми будемо досліджувати ситуації, що пов'язані з насильством і спробуємо разом знайти вихід із таких ситуацій".

4. Наші очікування» (Пісочний годинник)

5. Вправа "Вчимося про це говорити"

Мета: підвести учасників до усвідомлення проявів насильства стосовно особистості.

Хід роботи.

Педагог-тренер, звертаючись до учасників, пропонує: "Підніміть руку ті, хто знає про такі випадки, коли когось били, обзивали, відбирали гроші, інші речі або цінності, тобто насильно примушували людей, можливо підлітків, робити те, чого вони не хотіли. Чи відомі вам такі випадки? Хто може розповісти про такі випадки?".

Обговорення:

- Що таке насильство?

Після обговорення вивішується плакат з визначенням поняття "насильство".

Насильство — дії, що принижують людську гідність, шкодять здоров'ю.

- Давайте разом спробуємо назвати всі дії, які ви вважаєте насильством. (Всі висловлювання та приклади записуються на фліп-чарті):
- приниження;
- побиття;
- примус;
- образа (обзивання);
- ігнорування;
- вимагання;
- домагання;
- ляпас;
- експлуатація фізичною працею;

- заборона;
- байдужість, зневага;
- позбавлення кишенькових грошей;
- обмеження спілкування;
- ізоляція;
- пліткарство;
- глузування;
- штовхання;
- сексуальне домагання

Всі ці види насильства можна об'єднати у три види:

- фізичне насильство;
- емоційне (психічне) насильство;
- сексуальне насильство
- Які із вище перерахованих дій є фізичним насильством?
- Які із вище перерахованих дій є емоційним насильством?
- Які із вище перерахованих дій є сексуальним насильством?

Висновок:

Виявляється, що, нажаль, у житті існує, багато дій, які можна назвати насильницькими. Не всі про це знають. Тому, можливо, багато підлітків піддаються насильству, але не всі усвідомлюють це. Дуже важливо знати таку інформацію, щоб не допустити у подальшому випадків *насильства* над собою. Про те, яким чином уникнути насильства, буде розмова далі.

6. Мозковий штурм «Хто може здійснювати насильство?»

Мета: підвести учасників до усвідомлення, що насильство можуть здійснювати різні люди.

Ми з'ясували, що таке насильницькі дії, назвали випадки насильства. А тепер давайте подумаємо, від кого може йти насильство? Дамо відповідь на запитання: "Хто може здійснювати насильство?".

Підвести учасників до висновку: "Насильство може здійснювати ровесник або більш дорослий школяр, доросла людина, яку ви знаєте, або зовсім незнайомі люди".

7. Розгляд ситуацій (5 хв.)

Мета: надати інформацію про протидію насильству.

Хід вправи.

Ми з вами вже знаємо, що багато хто з дітей має підстави сказати, що в їх житті, хоча б раз, були випадки насильства, а у деяких такі випадки зустрічаються постійно. Яким чином цього можна уникнути? Для цього ми проаналізуємо ситуації, які відбувалися у житті ваших однолітків.

Далі тренер об'єднує учасників у три підгрупи (змішані), роздає в кожному аркуш з описом ситуацій та пропонує їх прочитати, обговорити та дати відповіді на питання.

Ситуація №1

До Бориса із 5-А класу звернувся його приятель Олег із 6-Б класу і сказав, що може продати йому диск із "класною" музикою. Ще він сказав, що диск коштує недорого, вартість "смішна", але гроші потрібно віддати зараз.

Коли Борис віддав гроші, Олег сказав, що диск принесе наступного дня. Але ні наступного дня, ні через тиждень Олег диск Борису не приніс, отримані гроші він теж не повернув.

Обговорення:

- Чи можна розцінювати дії Олега як насильство?
- Чи мав право Олег брати гроші?
- Що потрібно було зробити Борису, коли Олег запропонував йому купити диск?
- Що повинен був зробити Борис, коли Олег не повернув гроші?

Ситуація №2

Прокинувшись с 7.00 від дзвінка будильника, Оксанка, учениця 6 класу, одягається і чує голос матері: «Сніданок на столі. Не забудь прибрати кухонний стіл. На холодильнику гроші на шкільний обід, я буду сьогодні пізно, тому вечерятимеш без мене».

Після п'яти навчальних занять Оксанка поспішає на заняття у шкільному хорі, потім - танцювальна секція у школі мистецтв.

Повернувшись додому, дівчинка, швидко перекусивши, помивши посуд, поспішає на додаткові заняття з іноземної мови...

На годиннику 18.00 - час улюбленого дитячого кіносеріалу. Переглядаючи одним оком кінофільм, учениця розпочинає роботу над домашнім завданням. Завтра середа -шість уроків.

Батьки, повернувшись увечері з роботи, обговорюють ситуацію: «Ти знаєш, Оленчин Сергійко займається у гуртку «Юний інформатик». Можна й Оксанку записати. Середа у неї вільна».

- Проаналізуйте дану ситуацію. Які можуть бути наслідки?
- Чи було в цьому випадку застосовано насильство і яке саме?
- Які варіанти виходу з даної проблеми можна запропонувати?

Ситуація №3

Учениця 6 класу йшла зі школи додому. Вона трохи затрималась і всі її подружки, з якими вона завжди поверталася зі школи, розійшлися. Раптом до дівчинки підійшов незнайомий чоловік і схопив її за плече. Дівчинка вирвалася і побігла. Побачивши попереду людей, вона закричала: "Допоможіть!", і незнайомиць утік.

- Що допомогло дівчинці уникнути насильства?
- Яка була б вірогідність нападу незнайомця у разі, коли б дівчинка йшла разом з подружками?

8. Притча "Про цвяхи"

В одного чоловіка був дуже емоційний, неврівноважений син, який приносив багато прикростей своїй сім'ї через свою нестриманість. Одного разу батько підвів сина до паркана, дав йому мішечок з цвяхами й запропонував щоразу, коли він не зможе стримати свої емоції й образить

когось – вбивати цвях в паркан. Через місяць щасливий син повідомив батькові про те, що його завдання виконане.

Замислився батько та повідомив сину, що наступне завдання буде важчим і вимагатиме від нього стриманості.

– Тепер кожного разу, коли ти зможеш проконтролювати себе, стриматись й не образити людину – будеш виймати цвях з паркану.

На виконання цього завдання син потратив три місяці. І коли знову батько із сином зустрілись біля паркану – щасливий син повідомив йому новину.

Подивився батько на виконану роботу та щасливе обличчя сина і сказав:

– Я радий, що ти навчився контролювати свої емоції, але зверни увагу на паркан. Чи залишився він таким, яким був раніше? Як бачиш, у ньому залишилися дірки. Ось такі ж рани залишаються і на серці тих людей, яких ти незаслужено образив.

9. Вправа «Дай відповідь»

Мета: відпрацювати навички протидії насильству.

Уявіть ситуацію: "По дорозі у школу до вас підходить старшокласник і вимагає віддати гроші. Як ви можете діяти в даній ситуації? Що говорити?"

Діти висловлюються за бажанням! Необхідно підвести учасників до розуміння того, що найкращими варіантами вирішення ситуації буде використання ефективної відмови. Важливо робити це впевнено. Наприклад, сказати: "Я не буду цього робити!"; покликати на допомогу дорослих, які є поруч; голосно закричати.

Після закінчення обговорення психолог знайомить усіх з **плакатом "Ти маєш право"**:

- Ти маєш право відмовитися робити те, що тебе примушують робити силою або образливими, злими словами.

- Твоя власність належить тільки тобі.

- До тебе ніхто не має права доторкатися.

- До тебе ніхто не має права доторкатися.

- Ти маєш право все розповісти батькам, вчителю, людям, яким довіряєш.

- Ти можеш попросити про допомогу.

10. Рухавка "Ми йдемо полювати на лева!"

1. Учасники встають в коло один за одним.

2. Педагог-тренер промовляє слова, які супроводжуються певними рухами і мімікою. Всі учасники повторюють за ним:

"Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу)

Не боїмся ми нічого! (заперечуючі рухи руками)

Ой, а це що? - Це болото! Чав! Чав! Чав! (обережний хід, високо піднімаючи коліна)

Ой, а це що? - Це море! Буль! Буль! Буль! (рухи, наче плавання)

Ой, а це що? - Це поле! Топ! Топ! Топ! (гучне тупотіння по колу)

Ой, а це що? - Це дорога навпростець! (впевнений хід)

Ой, а це хто? Такий великий? (показуємо, який) Такий пухнастий? (показуємо рухами, який, погладжуючи його)

Ой, так це ж лев! (показуємо, як злякалися)

Побігли додому! Через поле! - Топ! Топ! Топ!

Через море! - Буль! Буль! Буль!

Через болото! - Чав! Чав! Чав!

Прибігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці? (показуємо мімікою)

Які ми хоробрі? (показуємо мімікою) Похвалимо себе! (погладжуємо себе по голові)".

11. Вправа «Я вчуся протистояти» (5 хвилин)

Мета: підвести учасників до розуміння особливостей ситуацій, що можуть призвести до насилля; напрацьовувати навички протистояння насильству.

Хід вправи.

Педагог-тренер об'єднує учнів у підгрупи, роздає картки і пропонує напрацювати можливі варіанти безпечних відповідей на запитання або пропозицію.

Фрази знайомої людини: (приблизний перелік фраз, які найбільш поширені).

1. Вітаю тебе! Як твої справи?

-.....(відповідь учасників).

2.. Як здоров'я твоїх батьків?

-.....

3. Ти вільний (вільна)?

-.....

4. Тобі самотньо? Ти нудьгуєш? Підемо до мене у гості!

-.....

5. У мене є вдома щось дуже цікаве!

-.....

6. Ти ж цікавишся комп'ютером, підемо до мене! У мене є цікава гра!

-.....

7. Ти один (одна) вдома? А батьки будуть через який час?

-.....

8. Заходь до мене на чай (каву)! У мене є смачний торт, такий, як пече твоя мати!

-.....

9. Твій батько забув у мене свою книгу, заходь, забери її!

-.....

Висновок:

- Навіть добре знайомі люди не мають права насильно примушувати тебе робити те, чого ти не хочеш.

- У разі, коли тобі пропонують зробити те, що забороняють батьки - не роби цього!

- Якщо доросла людина пропонує тобі зберегти ваші стосунки у таємниці - це небезпечно! Це може означати, що вона намагається щось приховати від твоїх батьків, і що у подальшому, можливо, буде намагатися тиснути на тебе!

- Ти маєш право на свою думку, маєш право відмовити дорослому, маєш право сказати "Ні!"

12. Бесіда «Підтримка»

Мета: обговорити варіанти допомоги товаришу, який опинився у ситуації насильства.

Хід роботи.

Кожен може опинитися в ситуації, коли на нього здійснюють тиск, примушують до чогось. А що потрібно робити, коли твій приятель або друг потрапив у таку ситуацію?

Всі висловлення учасників обговорюються у колі.

Варіанти відповідей:

- Запропонувати другу впевнено відмовитись.

- Сказати про це батькам чи дорослим, яким довіряєш.

Просити про допомогу дорослих (батьків, вчителів, родичів, міліцію, перехожих - в залежності від ситуації)

13. Вправа «Пам'ятка»

Мета: закріпити навички захисту від насильства.

Хід вправи.

Педагог-тренер роздає кожному учаснику завчасно підготовлені пам'ятки. Учасники ознайомлюються зі змістом пам'яток, а далі здійснюється обговорення у великому колі.

Пам'ятка "Як уникнути насильства?"

1. Уникайте спілкування з малознайомими і незнайомими людьми.
2. У разі, коли навіть знайома людина пропонує вам щось "недобре", "таємниче", "заборонене" - відмовтесь!
3. Пам'ятайте! Ніхто не має права насильно примушувати вас до чогось!
4. У разі небезпеки - виказуйте активний супротив - кричіть, бороніться, кусайтесь, бийте його. Активні дії злякають нападника!

14. Підведення підсумків

- В якій мірі справдились ваші очікування?
- Що нового ви сьогодні дізналися?
- Яка інформація справила на вас найбільше враження?
- Які висновки ви зробили для себе?