

Тренінг

«Насильство, жорстока поведінка:

форми виявлення, профілактика булінгу»

Мета:

- ознайомити учнів з визначенням ознак фізичного, психологічного чи сексуального насильства над дітьми;
- ознайомити з поняттям «булінг» і його запобіганню у школі;
- надати інформацію про закони, що захищають жертву.
- провести анкетування на виявлення схильності до емпатії (додаток 2).
(Емпатія - здатність людини співчувати, переживати емоційний стан іншої людини, як особистий. Це стійка властивість особистості, її важко виховати і важко побороти)

Обладнання:

- глосарій: «Булінг», «Жорстока поведінка», «Насильство» і т. ін.;
- «рибки очікування»;
- маркери, аркуші паперу;
- цукерки чи фантики різних видів цукерок за кількістю учасників;
- клубок;
- пам'ятки-буклети з профілактики жорстокої поведінки.

Хід тренінгу

I. Організаційний момент

Знайомство. Вправа «Лінія»

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.

Вступне слово тренера. Тема, мета, завдання тренінгу:

1. Що таке насильство і його види.
2. Причини виникнення насильства.
3. Поняття «булінгу».
4. Основи законодавства.
5. Практична допомога дитині.

Проблеми сімейного насильства і насильства в підлітковому середовищі є зараз одними з найактуальніших. Проблема насильства не нова, вона існувала завжди й існує у всіх країнах світу. У багатьох країнах світу щорічно квітень проходить під знаком синьої стрічки — такий міжнародний символ захисту дітей від насильства у всіх його проявах. Діти знайомляться з історією Синьої стрічки (додаток 1).

Очікування учасників тренінгу

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

Вироблення правил роботи в групі

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

II. Основна частина

Вправа «Об'єднання в 2 групи»

Учасники витягують картки із словами «наси́льство» і «толерантність». Кількість груп слів відповідає кількості учасників тренінгу.

Вправа «Асоціації»

На початкову букву слова «наси́льство» (для однієї групи) і слова «толерантність» (для другої групи) учасники пишуть свої асоціації з даними словами. Наприклад, слово «толерантність» у дітей може викликати асоціації: терпіння, спілкування, об'єктивність, любов, єдність, радість, моральність, співпраця тощо. Слово «наси́льство» у дітей може викликати асоціації: негатив, ненависть, агресія, страх, стрес, зну́щення, побиття, лицемірство, вигнанець, позбавлення тощо.

Ведучий звертає увагу присутніх на глосарій і висловлювання про жорстоку поведінку і наси́льство.

Ведучий пропонує вправу, що проходитиме з використанням техніки мозкового штурму: вільно висловлюються всі бажання, висловлювання не критикуються, записують усі, висловлювання можуть повторюватися.

Мозковий штурм (у двох малих групах)

1 група. Види жорстокої поведінки.

2 група. Наслідки жорстокої поведінки.

Представлення результатів мозкового штурму і обговорення у великих групах.

Інформаційний блок

Учасники разом з ведучим дають визначення поняттям, видам наси́льства. Звертають увагу учасників на такий вид жорстокої поведінки як «булінг».

Булінг (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма психічного наси́льства у вигляді «травлі», бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичній розправі тощо.

Підлітковий булінг

Форми:

- Фізичний булінг – навмисні стусани, штовхання, удари, побої, нанесення інших тілесних травм.
- Сексуальний булінг – це підвид фізичного булінгу (дії сексуального характеру).
- Психологічний булінг – насилля яке пов'язане з діями на психіку, наносяться психологічні травми шляхом словесних образ чи погроз, переслідуванням, залякуванням.

Підвиди психологічного булінгу:

1. Вербальний булінг, де зброєю служить голос (образливе прізвисько з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, розповсюдження пліток);
 2. Образливі жести чи дії (плювання в жертву або в її направлені);
залякування (використання агресивного язика тіла та інтонацій голосу для того, щоб заставити жертву щось робити чи не робити);
 3. Ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється чи ігнорується частиною колективу);
 4. Вимагання (грошей, їжі, інших речей);
 5. Пошкодження чи інші дії з особистим майном (крадіжка, ховання особистих речей);
- Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото,

обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет, цькування через соціальні мережі).

Булінг – в основному латентний (прихований, невидимий) для оточення процес, але діти, які страждають від булінгу, отримують психологічну травму різного ступеня важкості, що призводить до тяжких наслідків.

Причини: заздрість, бажання принизити (заради задоволення, розваги чи самоствердження).

Найчастіше агресор – найпопулярніша особистість у школі, у якої багато друзів і партнерів, він сильний фізично й енергетично, виділяється зовнішністю, одягом, манерою поведінки, можливо, економічним і соціальним статусом. Він твердий, холодний, емоційно-чуттєво недорозвинений, біль інших його не хвилює.

Дитина-жертва найчастіше, самотня (друзі нечисленні, або від страху за себе і зовсім відсутні), слабкіша фізично, соціально нестійка, нестабільна, по природі може бути відособленою, тихою, може мати відмінні від інших риси характеру: тонку душевну конструкцію, плаксивість, уразливість, слабо розвинуте почуття гумору, добродушність, поступливість, не конфліктність. Ці діти не можуть постояти за себе, а захистити їх нікому. Діти-жертви можуть відрізнятися зовні: особливості фізичної будови, поганий зір, хода тощо.

Гра «Цукерки» (об'єднання в три групи)

Учасникам роздають цукерки кількох видів (скільки команд — стільки і видів цукерок чи фантиків). Команди формуються за видом цукерок.

Мозковий штурм (у трьох малих групах)

1 група «Рачки». Причини жорстокої поведінки в дитячому середовищі.

2 група «М'ятні». Причини жорстокої поведінки в родині.

3 група «Іриски». Хто і чому може бути жертвою жорстокої поведінки.

Пояснення своїх відповідей кожною групою, обговорення і доповнення у великій групі.

Міні-лекція

Ознаки, за якими можна запідозрити жорстоку поведінку (пам'ятка для учнів «Виявлення жорстокої поведінки та її профілактика»).

Основи законодавства

Існує відповідальність за заподіяне насильство щодо іншої людини. У Кримінальному кодексі України існують закони, на підставі яких можна порушити кримінальну справу в тих випадках, коли дії кривдника відповідають визначенню різних форм насильства (фізичного, психічного, сексуального), і після того, як ці дії вже були скоєні: побої, погроза убивства чи заподіяння тяжкої шкоди; образа, що принижує честь і гідність; наклеп — поширення помилкових фактів; заподіяння шкоди здоров'ю. (Пам'ятка для вчителів і вихователів «Це необхідно знати кожному дорослому».) Людина може звернутися по допомогу. Виникає питання: до кого, куди і коли. Показати дитині, що вона не самотня. У критичній ситуації підлітки і діти можуть подзвонити по телефону довіри, звертатися в міліцію, де підкажуть, що робити, куди звернутися. Вони можуть скористатися допомогою людини, якій довіряють (родичі, друзі, вчитель чи психолог школи). Можна звернутися в спеціальні центри: соціальної допомоги родині і дітям, соціально-реабілітаційний центр для неповнолітніх, психолого-медико-педагогічний, до комісії у справах неповнолітніх, у притулок для дітей, де їм буде надана допомога. Номери телефонів розташовані у вестибюлі школи.

III. Підсумкова частина

Підбиття підсумків

Насильство в будь-якій формі неприйнятне. Люди повинні шанобливо ставитися один до одного.

Притча про жорстокість

В одному з монастирів Шаоліню майстер навчав учня. І якось учень поставив майстру запитання:

— Учителю, а як довідатися, наскільки я жорстокий?

— Щоразу, коли ти завдаватимеш удару своєму ворогу, уяви себе на його місці і відчуй його біль. І якщо один раз ти не відчуєш болю — знай, жорстокість поглинула тебе.

Будьмо толерантними один до одного, до самих себе, дорослих!

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 риби.

Заключна вправа «Клубок»

- Діти, зараз ми проведемо невелику розминку, що допоможе нам підбити підсумок сьогоднішнього дня тренінгу і трохи відпочити. Отже, у мене в руках клубок ниток для в'язання. Зараз ми будемо в'язати візерунок нашої групи. Учасник, у якого в руках виявиться клубок, повинен сказати побажання усім присутнім, потім обмотати нитку навколо свого пальця і перекинути клубок будь-якому іншому учаснику. Постараємося, щоб клубок побував в усіх. І ще: уважно слухайте кожного, хто говорить. Це нам наприкінці знадобиться.

- Ось скільки приємних побажань ми почули. А тепер пропоную змотати клубок назад. Робити це будемо так: той, хто знімає нитку з пальця, намотує її на клубок і пригадує, що саме говорив попередній учасник, яке було його побажання.

Додаток 1

Синя стрічка квітня

Початок цієї традиції поклала історія, що відбулася навесні 1989 року. Мешканка Норфолка (США) Бонні Фіней довідалася про загибель свого чотирирічного онука Майкла.

Раніше хлопчик знаходився в лікарні з травмами, а потім був уміщений до фостерної (приймальні) на три тижні. Коли після закінчення тритижневого терміну дитину намагалися повернути рідній матері, Майкл плакав, кричав,

що мама його не любить, і не хотів повертатися. Бабуся за станом здоров'я не могла піклуватися про дитину і взяти Майкла до себе, хоча розуміла, що йому не можна повертатися додому. Однак суд вирішив, що кращим місцем для дитини буде її рідний дім. Бонні Фіней більше не бачила свого онука. Незабаром її молодша онучка також потрапила до лікарні з переломом ноги в чотирьох місцях, а на руках були опіки від сигарет. І тільки після цього почалися пошуки зниклого Майкла.

Виявилося, що хлопчик був убитий у будинку матері, поміщений до шухляди від інструментів, а потім утоплений у болоті три місяці тому.

Те, що сталося, настільки сколихнуло Бонні Фіней, що вона вирішила присвятити своє життя боротьбі з насильством над дітьми. Під час похорону онука вона прив'язала синю стрічку до антени свого фургона, тим самим вона хотіла привернути увагу людей до цієї проблеми. Незабаром її підтримати різні агентства, ділові кола, місцеві співтовариства. Багато добровольців приєдналися до неї.

Чому синій колір? Бонні Фіней пояснює це тим, що вона не може забути синці на тілі своїх онуків. Синій колір служить постійним нагадуванням про те, що необхідно боротися з насильством і захищати дітей від насилля.

Тест «Виявлення схильності до емпатії»

Інструкція: учень має висловити свою думку («не знаю», «ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди», «завжди») щодо наступних стверджень.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги про долю людей.
2. Дорослих людей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів або невдач людей.
4. Серед музичних творів віддаю перевагу сучасним.
5. Якщо хвора людина виявляє дратівливість та незадоволення, до цього слід ставитись поблажливо.
6. Хвору людину потрібно постійно підтримувати морально.
7. Стороннім людям не слід втручатися в особистісні конфлікти, що виникають між двома особами.
8. Старі люди зазвичай дуже образливі і вимогливі.
9. В дитинстві сумна музика викликала у мене смуток, навіть сльози.
10. Якщо мої батьки роздратовані, то це впливає на мій настрій.
11. Мені байдуже, що мене хтось критикує.
12. Мені більш до вподоби роздивлятися портрети, ніж пейзажі або натюрморти.
13. Я вибачаю батьків, навіть у тих випадках, коли вони не праві.
14. Якщо кінь погано працює, його треба бити.
15. Коли я читаю про драматичні події з життя людей, то переживаю так, наче це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до дітей несправедливо.

17. Не можу залишатися осторонь, коли бачу, як сперечаються підлітки або дорослі.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків.
19. Мені подобається спостерігати за поведінкою тварин, я навіть відкладаю інші справи.
20. Фільми та книги можуть викликати сльози лише у сентиментальних та несерйозних людей.
21. Мені цікаво спостерігати за людьми, їхньою поведінкою мімікою.
22. В дитинстві я приносив додому бездомних кошенят, цуценят.
23. Всі люди озлоблені.
24. Коли дивлюсь на знайому людину, то мені хочеться відгадати, яке в неї життя.
25. В дитинстві навколо мене збиралася купка молодших за мене малюків.
26. Коли я бачу поранену тварину, намагаюсь їй допомогти.
27. Людина почуватиметься краще, навіть якщо просто уважно вислухати її.
28. Ставши свідком дорожньої пригоди, намагаюсь залишитись осторонь подій.
29. Молодші діти радіють, коли я пропоную їм нову гру або розвагу.
30. Люди перебільшують, коли кажуть, що тварини здатні відчувати настрій людини.
31. Конфліктну ситуацію людина має вирішувати самостійно, не залучаючи до неї оточуючих.
32. Якщо дитина плаче, то в неї на це є причина.
33. Молодь має поблажливо ставитись до літніх людей і задовольняти їхні прохання, і навіть причуди.

34. Мені хотілося б дізнатися, чому деякі однокласники бувають задумливими.
35. Безпритульних тварин потрібно знищувати, щоб захистити здоров'я людей та домашніх тварин.
36. Мені не подобається, коли друзі розповідають мені про свої проблеми, і зазвичай я змінюю тему розмови.

Обробка отриманих результатів.

Перед підрахунком результатів слід перевірити ступінь щирості учня. Якщо він відповів «ніколи» на ствердження за номерами 3, 9, 10, 11, 13, 28, 36 або «завжди» на ствердження 11, 13, 17, 26, то він не був щирим, а прагнув показати себе у кращому світлі. Результатам тесту можна довіряти, якщо учень дав не більше трьох нещирих відповідей.

Результати тестування підраховувати за наступною шкалою:

Варіант відповіді	Бали
не знаю	0
ніколи	1
іноді	2
часто	3
майже завжди	4
завжди	

82- 90 балів. Дуже високий рівень емпатійності. Людина дуже ранима, чутлива до образ, болісно реагує на критику. У спілкуванні тонко реагує на настрій співрозмовника, погано почувається в присутності «важких людей».

Досить часто відчуває комплекс провини, побоюючись завдати комусь турбот або образити.

63-81 бал. Висока емпатійність. Людина чутлива до проблем оточуючих, великодушна, схильна пробачати іншим недовіки та помилки. З інтересом ставиться до людей. Емоційно чутлива, комунікабельна, швидко встановлює контакт і знаходить спільну мову. Намагається уникати конфліктів, знаходячи компромісні рішення. В оцінці довіряє власним відчуттям, ніж аналітичним висновкам.

37-62 бали. Нормальний рівень емпатійності, властивий більшості людей. У стосунках ця людина більш схильна судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти власним враженням. Їй властиві стримані емоційні прояви. У спілкуванні делікатна, зазвичай не висловлює свою точку зору, якщо не впевнена у її прийнятності оточуючими.

12 – 36 балів. Низький рівень емпатійності. Людина зазнає труднощів в установленні контактів з оточуючими, незатишно почувається в компанії. Емоційні прояви інших здаються їй незрозумілими і безпідставними. Вона прихильник точних формулювань і раціональних рішень. Друзі і знайомі відмічають її ділові якості і стриманість.

11 балів і менше. Дуже низький рівень емпатійності. Відчуває труднощі у спілкуванні і встановленні контактів з оточуючими, особливо з дітьми та літніми людьми. Енергійна, іронічна, позбавлена сентиментальних проявів, зосереджена на собі. Хворобливо переносить критику на свою адресу. Не схильна поступатися власними інтересами заради почуттів інших людей.

Тема: ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ

Мета: ознайомити учнів 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 навички відповідальної та безпечної поведінки.

Обладнання: плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки, ілюстративні картки, ватмани, маркери, камінці, мушлі, капронові носки, атласні стрічки з

кольорів.

Хід тренінгу

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. Інформаційне повідомлення "Що таке булінг"

Мета: ознайомити учасників з поняттям булінгу, соціальними ролями у булінгу та стилями їх поведінки.

Тренер. Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного.

Останніми роками визнано поширення такого явища, як шкільний булінг. 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. Вправа "Відгадай хто"

Мета: навчити учасників тренінгу розпізнавати соціальні ролі булінгу.

Тренер. Зараз ми з вами об'єднаємося у 3 групи.

Завдання для кожної групи однакове. Ви отримаєте однакову кількість картинок і спробуєте серед них віднайти жертв булінгу, агресорів та спостерігачів. Кожна група представить свої напрацювання і пояснить, чому вона так думає.

7. Вправа "Тягар емоцій"

Мета: надати можливість учасникам відчувати переживання, які виникають у жертви булінгу, виховувати почуття емпатії.

Тренер. Перед вами камінці та мушлі. Виберіть з них те, з чим у вас асоціюється негативна емоція.

Зараз кожен з вас назве ту емоцію, про яку подумав, і кине камінець чи мушлю у шкарпетку.

Питання для обговорення:

1. Чи важко було виконувати вправу?
2. Як ви думаєте, емоції кого ми називали?
3. Що ви при цьому відчували?

8. Гра-розминка "Хто зайвий"

Мета: активізувати учасників, зняти неприємні емоції від попередньої вправи, підготувати до подальшої роботи.

Тренер. Зараз я забираю один стілець. Всі ви, за моєю командою, будете рухатися по колу. По команді: "СТОП" ви повинні знайти собі місце для того, щоб сісти. Це не обов'язково має бути ваш стілець. Той, хто залишиться стояти - вибуває з гри.

Після гри. Чи звернув хтось увагу на стрічки, які висять на 3 стільцях? Ці стрічки означають певну соціальну роль у булінгу. Звертаю вашу увагу на те, що дехто з вас, несподівано, встиг побувати у певних ролях. Так, може трапитися з вами і у житті: "Ви не очікуєте, а опиняєтеся у ролі жертви чи можливо агресора".

9. Вправа "Чому так стається"

Мета: з'ясувати причини поведінки учасників булінгу.

Тренер. Ви всі бачите у мене різних кольорів та розмірів картки. Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони тає зображення, але ви не можете дивитися самі, що там і показувати скомусь з учасників. Картки відкриваєте за моєю командою. Прошу об'єднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла?" (агресор), "око" (спостерігач), "мішень" (жертва). Ви знову, мимоволі отримали ролі. А зараз кожна група буде мати своє завдання.

Група "агресорів" спробує написати причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

10. Вправа "Скринька безпеки"

Мета: формувати в учнів навички відповідальної та безпечної поведінки, спонукати підлітків до пошуку шляхів захисту у небезпечних для них ситуаціях.

Тренер. Завдання вправи полягає у тому, що кожен з вас повинен подумати і написати:

1. Як захистити себе від булінгу.
2. Що повинна робити дитина у ситуації булінгу.

Озвучивши свої рекомендації, кинути їх у спільну "скриньку безпеки".

Тренер записує на ватмані всі, запропоновані дітьми, варіанти.

Рекомендації:

1. Зберігай спокій, дій хоробро та обійди ситуацію.
2. Стримуй гнів.
3. Говори спокійно і впевнено - дай агресору можливість зупинитися.
4. Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути вчитель, психолог чи соціальний педагог).
5. Повідом про булінг когось із дорослих анонімно.
6. Поговори про це з своїм братом, сестрою, знайомими.
7. Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!
8. Усунь провокативні фактори.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- Ви маєте право відмовитися робити те, до чого вас примушують силою або образливими, злими словами.
- Ваша власність належить тільки вам.
- Ви маєте право на допомогу.
- Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, відчуючи тепло і любов!

11. Вправа "Я зможу допомогти"

Мета: вироблення навичок безпечної поведінки у конкретній ситуації, пошук шляхів захисту у ситуації булінгу.

Тренер. Ви залишаєтеся працювати у підгрупах. Кожна підгрупа отримає певну ситуацію, де здійснюється насильство. Ваше завдання полягає у тому, щоб допомогти жертві та знайти для неї шляхи захисту та безпечної

поведінки. Допомогою вам можуть бути наша "Скринька безпеки" та рекомендації, про які ми говорили у попередній вправі.

Ситуація 1.

Вона як завжди сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів на зубах. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок серед однокласників..! Тільки вдома вона могла насолодитися любов'ю та теплом, яке дарували їй її батьки.

Порожній клас. За партою самотньо сидить Світлана. До неї підходять двоє дівчат. Це її однокласниці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 2.

Кожен ранок Максима починався з того, що він чув чергову сварку батька та матері. Так сталося і цього разу. Проспавши, він похапцем одягнувся і вибіг на вулицю. Снідати не хотілось, та й ні мама, ні тато не помітять, що його вже нема. Він звик. Адже давно його у сім'ї не помічали.

До школи також не хотілося іти. Адже там старші хлопці знову почнуть знущатися з нього: чіпляти на спину образливі прізвиська, давати стусани, ставити підніжки. Було дуже важко, адже пожалітися було нікому...

Школа. Продзвенів дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Максим вийшов з класу.

В цей час до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Максима по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Максима боляче штовхнули і він упав. Було дуже боляче. На очі навернулися сльози.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 3

Колись Саша жив у щасливій та повноцінній сім'ї. Але після розлучення батьків мати була постійно зайнята. А він так хотів уваги та тепла. Адже він також важко переживав розлучення батьків, хоча і не показував цього. Через це він почав погано вчитися. Часто конфліктував з вчителями та дітьми.

Цей день у школі не був винятком. Після уроку він побився з однокласником, нагрубив вчительці, яка зробила йому зауваження і як завжди прийшов на уроки не підготовленим. Однокласники Сашка незлюбили і часто насміхалися та глузували з нього, не приймали у спільну компанію. Але він не виказував свого болю через це. Насправді йому було страшно...

Школа. Уроки давно закінчилися. Всі порозходилися. Сашкові не хотілося іти додому.

Сашко одягає свою куртку. В цей час до нього підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Сашко, спочатку вагається, але потім погоджується піти з ними закурити. Виходячи з гардеробу, старшокласники починають вимагати у хлопця гроші. Сашко пояснює, що у нього немає грошей. Хлопців це обурює і вони починають його бити.

І раптом.....СТОП!

Питання для обговорення:

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то в чому саме?
2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?

12. Підведення підсумків.

Тренер. Наше заняття закінчилося. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам'яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"