

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Білухівської гімназії

_____Ольга БЕЗПАЛЬКО

Програма з профілактики булінгу

«Школа без стресу»

**практичного психолога Білухівської гімназії
Волобуєвої Сніжани Олександрівни**

Пояснювальна записка

Актуальність профілактичної програми

Створення безпечного та сприятливого учнівського середовища є пріоритетним завданням. Булінг та конфлікти серед учнів негативно впливають на їхній розвиток та навчання. Профілактична робота психолога спрямована на формування в учнів поваги, толерантності, навичок безпечної комунікації та здатності протистояти насильству. Враховуючи обмежений час роботи

психолога, програма сфокусована на ключових аспектах профілактики та передбачає залучення інших педагогічних працівників.

Вирішення зазначених проблем актуалізує питання побудови безпечного, мирного освітнього простору, який передбачає впровадження в систему освіти конструктивних технологій вирішення конфліктів, а також протистоянню насиллю. Важливими кроками в цьому напрямку є: формування у учнів здатності протистояти булінгу, навичок ненасильницької поведінки, побудови здорового спілкування з однолітками, створення особистої мирної стратегії поведінки в конфлікті, навчитися керувати своїми емоціями, розвивати емпатію й співчуття, відстоювати себе й протистояти тиску однолітків.

Мета програми: формування у учнів здатності протистояти булінгу шляхом побудови здорового спілкування з оточуючими й створення особистої мирної поведінки в конфлікті.

Тривалість реалізації програми:

Програма розрахована на роботу із учнями закладу загальної середньої освіти віком 10-15 років.

Обсяг програми – 12 годин. Рекомендована періодичність проведення занять – 1 раз на місяць, 1- 1.5 години в кількості до 20 учасників. Програму впроваджує психолог. Залучення класних керівників до проведення окремих активностей.

Структура й зміст програми:

1. Що таке боулінг і як його розпізнати: навчити учнів розпізнавати булінг й пригноблення в класі.
2. Толерантність – шлях до миру: STOP булінг: Ознайомити учнів з поняттями «булінг», «толерантність», «повага». Розвивати навички емпатії, уміння співпереживати.
3. Правила безпечного спілкування. Профілактика булінгу: сформувати уявлення про безпечне та конструктивне спілкування. Ознайомити з поняттям булінгу та його видами. Навчити учнів розпізнавати загрозливі ситуації й шукати безпечні шляхи їх розв'язання.
4. Світ без насильства очима підлітка: ознайомити учнів з життєвими ситуаціями пов'язаними з булінгом, а також як вести себе в такому випадку.
5. Конструктивні дії в ситуації конфлікту: навчити учнів конструктивно вирішувати конфлікти.
6. Ми — за дружбу та доброзичливість: формувати в учнів позитивне ставлення до себе та інших. Розвивати навички дружнього та доброзичливого спілкування.
7. Як протистояти тиску однолітків: навчити учнів протистояти тиску з боку однолітків, а також не боятися висловлювати свою думку.
8. Вчимося керувати своїми емоціями: розвивати навички подолання негативних емоційних станів.

9. Повернення до школи без тривоги»: знизити рівень тривожності, пов'язаної з навчанням і шкільним середовищем. Навчити учнів технік самозаспокоєння та позитивного мислення. Підвищити відчуття безпеки та підтримки в шкільному колективі.
10. Разом без страху: знайомимось і підтримуємо: формувати уявлення учнів про булінг, його форми та наслідки. Розвивати навички ненасильницької комунікації, підтримки та взаємодопомоги.
11. Емпатія = співпереживання: розвивати емпатію в учнів.
12. Здорове спілкування однолітків: розвивати позитивне, цікаве й особливо здорове спілкування між однолітками.

Принцип побудови програми: комплексність, послідовність, логічність викладенню матеріалу, його практичність. Кожне заняття має тему, складається як з інформаційної так і з практичної частини. Зокрема, інформаційна частина невелика, викладено саме головне, що потрібно для учнів. Практична частина об'єднує роботу в парах, по три учасника, аналіз ситуацій, перегляд та обговорення відеороликів та інше. Основною формою реалізації теми є тематичне заняття з використанням елементів тренінгу.

Ключовим елементом для реалізації програми є освітня програма «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе» та використання ключових ідей з книги Руланн «Как остановить травлю в школе. Психология моббинга».

Форма контролю за результативністю заняття – рефлексія до кожного заняття.

Обладнання: проектор, маркери, картки з завданнями, стікери, просторий кабінет для активних вправ .

Реалізація програми «Школи без стресу» стане важливим кроком у формуванні здорової, позитивної атмосфери в закладі освіти, а також важливим шляхом для профілактики булінгу серед учнів, що забезпечують створенню безпечного освітнього простору.

Очікувані результати:

- Збагачення знань учнів про булінг та його наслідки.
- Розвиток навичок розпізнавання булінгу та кібербулінгу.
- Формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.
- Розвиток емпатії та вміння підтримувати інших.
- Зниження рівня конфліктності та проявів булінгу в класах.
- Створення більш дружньої та безпечної атмосфери в закладі освіти.

За результатами опанування програмою мають бути сформовані психологічна й соціальна компетентності.

Заняття № 1 «Що таке булінг і як його розпізнати»

Мета: навчити учнів розпізнавати булінг й пригноблення в класі.

Ресурсне забезпечення: ватман, маркер, картки з завданнями, 2 яблука, клубок ниток.

Хід заняття

1. Вправа «Знайомство»

Кожен учасник заняття розповідає про себе від імені предмета, який завжди знаходиться з ним. Цей предмет може бути звичайним для інших, але оригінальним для нього. Наприклад: подарунок, сувенір і т.д.

2. Вправа «Наші правила»

У результаті обговорення приймаються й записуються правила роботи в групі на ватмані. Поступово їх можна доповнювати.

 Психолог пропонує учасникам подумати індивідуально або в невеликих парах/трійках про те, які правила допоможуть зробити наші заняття корисними, безпечними та приємними для всіх.

 Можна поставити навідні запитання, якщо учасники відчують труднощі:

- Як ми будемо слухати один одного?
- Як ми будемо висловлювати свою думку?

- Як ми будемо поводитися, якщо хтось захоче висловитися?
- Що робити, якщо виникають розбіжності?
- Як ми будемо ставитися до особистої інформації, якою ділитимемося?
- Чи потрібно нам правило щодо використання мобільних телефонів під час заняття? (За потреби)

3. Інформаційне повідомлення

Сьогодні я би хотіла розпочати наше заняття з головного питання: «Що таке булінг?» Адже цей термін ми чуємо зараз скрізь і в школі, і в інтернеті, і в телевізорі. І як його розпізнати й не спутати з пригнобленням в школі.

Булінг – достатньо нове поняття в нашому житті, але з цим явищем ми зтикаємося кожного дня, особливо в шкільному середовищі. Отже, що ж таке булінг? Булінг (від «bully» - хуліган, забіяка, кривдник) – це агресивна поведінка, в ході якої учень повторно чи постійно зазнає негативних дій з боку однієї чи більше осіб. Негативні дії мають місце тоді, коли є явна нерівність в силах між жертвою та агресором. Загалом у багатьох країнах для визначення шкільного насильства використовуються такі терміни, як «тиск», «дискримінація», «мобінг» (переважно групі утиски дитини), «боулінг».

Суть булінгу вбачають не в самій агресії або злості кривдника, а в призи́рстві знева́зи до покірливого. Це дає кривдникам змогу шкодити без почуття провини, співчуття чи емпатії.

А що ж таке пригноблення – це така лінія поведінки, що примушує учнів почуватися зле через слова – прізвиська і глузування – чи через дії – ігнорування когось. Ці два поняття дуже близько пов'язані між собою, але мають різні значення. Тому ви все одно маєте знати про них й повинні навчитися розрізняти їх. Адже боулінг не має кримінальних дій (напади зі зброєю, вандалізм тощо). Це не є булінгом.

4. Вправа «Розуміємо, знаємо...»

Учні діляться на 3 групи, отримують картки з завданнями. Опрацьовують й визначають, де є булінг, а де пригноблення.

Додаток 1

5. Вправа «Яблуко»

Психолог достає 2 стиглих яблука і запитує в учнів, чи гарні ці яблука. Потім він одне яблуко відкладає, а інше кидає учневі й просить кинути назад, потім повторює ці дії кілька разів так, щоб яблуко було важко спіймати. Воно багато разів падає на підлогу. Потім піднімає яблуко з підлоги, витирає й запитує учнів, чи залишилось це яблуко гарним. Далі порівнює його з іншим яблуком, яке не кидали (однакові).

Психолог розрізає кожне яблуко навпіл, одне з них залишилося гарним, а інше – має темні плями.

- Чому так вийшло?

Психолог: Іноді нам здається, що наші дії не наносять шкоди людині, але це лише ззовні, психологічно людина дуже страждає. І навіть, якщо ми вибачимося перед людиною, неприємні відчуття залишаються.

6. Рефлексія

Психолог бере клубок з ниток й дає учасникам, вони по черзі завершують речення, яке починається словами: «Найважливіше сьогодні для мене було...»

Проведення анкети для учнів щодо обізнаності про булінг

Психолог: Дякую за співпрацю й не даремно у нас вийшла така павутинка, адже ми в такій дружній групі будемо займатися і в наступний раз.

Заняття № 2 «Толерантність – шлях до миру: STOP булінг!»

Форма проведення: Вікторина з елементами дискусії та рефлексії.

Мета: Ознайомити учнів з поняттями «булінг», «толерантність», «повага»;

Розвивати навички емпатії, уміння співпереживати;

Формувати вміння конструктивного вирішення конфліктів.

Хід заняття:

1. Вступне слово (5–7 хв)

Коротка розмова про важливість миру, взаємоповаги, ідею толерантності.

Запитання до класу:

Що для вас означає слово «толерантність»?

Чи стикалися ви з проявами булінгу в житті?

2. Вікторина «Знай правду про булінг» (20–25 хв)

Правила: Діти діляться на команди (2–3 команди). Ведучий читає запитання, команди обговорюють і дають відповіді.

Приклади запитань вікторини:

1. Що таке булінг?

а) Гра з друзями

б) Систематичне цькування

в) Випадкова сварка

3. Хто може стати жертвою булінгу?

а) Тільки слабкі діти

б) Будь-хто

в) Лише ті, хто провокує

3. Які бувають форми булінгу? (кілька правильних варіантів)

а) Фізичне насильство

б) Кібербулінг

в) Смішний жарт

г) Ігнорування

4. Хто може допомогти у випадку булінгу?

а) Друзі

б) Вчитель

в) Психолог

г) Ніхто не допоможе

5. Як проявляється толерантність?

а) Образами у відповідь

б) Прийняттям інших

в) Байдужістю

г) Умінням слухати

6. Чи булінг — це порушення закону?

а) Так

б) Ні

в) Лише в деяких випадках

7. Що таке кібербулінг?

а) Жарти в класі

б) Переписка в інтернеті без дозволу

в) Приниження, цькування через соцмережі

За кожную правильну відповідь — 1 бал.

3. Обговорення результатів (5–7 хв)

Які питання були найскладнішими?

Що нового дізналися?

Чому важливо бути толерантним?

4. Рефлексія (5 хв)

Картки або стікери з реченням:

Сьогодні я зрозумів...

Тепер я знаю, що...

Я хочу допомогти тим, хто...

Необхідне обладнання:

Картки або мультимедійна презентація з питаннями

Оцінювальні таблиці
Стікери для рефлексії

Заняття № 3 «Правила безпечного спілкування. Профілактика булінгу»

Мета заняття: Сформувати уявлення про безпечне та конструктивне спілкування;

Ознайомити з поняттям булінгу та його видами. Навчити учнів розпізнавати загрозові ситуації й шукати безпечні шляхи їх розв'язання.

Форма проведення:

Інтерактивне заняття з елементами гри, обговорення та вправ.

Хід заняття:

1. Привітання та налаштування (5 хв)

Вправа «Тепле слово»

Кожен по черзі називає слово, яке асоціюється з безпечним спілкуванням (наприклад: «дружба», «повага», «щирість»).

2. Мозковий штурм: Що таке безпечне спілкування? (5 хв)

На дошці або фліпчарті записуються варіанти відповідей.

Підсумок: Безпечне спілкування — це коли ми можемо вільно висловлювати свої думки без страху бути осміяними, приниженими чи ображеними.

3. Міні-лекція з демонстрацією (7 хв)

Булінг — це...

Коротко пояснити: що таке булінг, його види (фізичний, психологічний, кібербулінг, соціальний), чим він небезпечний.

Слайд/плакат: схематичне зображення видів булінгу.

4. Вправа «Світлофор безпеки» (10 хв)

Кожен учень отримує 3 картки (червона – небезпечно, жовта – сумнівно, зелена – безпечно).

Читання ситуацій — учні піднімають відповідну картку.

Приклади ситуацій:

Тобі сміються вслід, коли ти заходиш у клас.

Друзі підтримують тебе під час конфлікту.

Хтось поширює про тебе чутки в інтернеті.

Однокласник захищає тебе від кривдника.

Після кожної ситуації коротке обговорення.

5. Робота в групах: Створення «Правил безпечного спілкування» (10 хв)

Учні об'єднуються в 3–4 групи та записують на ватман або аркуш свої 5 правил безпечного спілкування.

Обговорення: кожна група презентує свої правила.

Можливі приклади:

Слухати одне одного

Не ображати словами

Поважати особисті межі

Вміти сказати «ні»

Просити про допомогу

6. Рефлексія (5 хв)

Картка «Моє правило»: кожен пише або малює одне правило, яке хоче дотримуватися. Створюється колаж класу.

Підсумок заняття:

Булінг — це серйозна проблема, яку можна і треба зупиняти.

Безпечне спілкування — основа здорової атмосфери в класі.

Ми всі відповідальні за те, щоб у школі було комфортно.

Заняття № 4 «Світ без насильства очима підлітка»

Мета: ознайомити учнів з життєвими ситуаціями пов'язаними з булінгом, а також як вести себе в такому випадку.

Ресурсне забезпечення: плакат «Наші правила», плакат «Очікування», картки з ситуаціями, ватман, стікери, маркери.

Хід заняття

1. Вправа «Автопортрет»

Учасники сідають в коло. Кожному потрібно описати себе від імені третьої особи. Наприклад: Ніна – невисока дівчина 14 років. Вона носить окуляри. Має такі риси характеру...

2. Вправа «Наші правила»

3. Вправа « Очікування»

На дошку вішають ватман з силуетом людини, який знаходиться в колі. Учасники пишуть свої очікування на стікерах й наклеюють по колу.

4. Інформаційне повідомлення

На минулому занятті ми розібрали з вами, що таке булінг й пригноблення. Сьогодні ми будемо говорити про ситуації, які виникають у підлітків в школі й як правильно вити з них. Давайте пригадаємо, що булінг – це агресивна поведінка однієї людини або групи людей стосовно іншої людини, завжди той хто є булером намагається довести свою жертву до емоційного зриву. Ще потрібно знати, що в булінгу є жертва, яку цькують, агресор (булер), а також спостерігачі.

5. Вправа «Вихід завжди є»

Учні діляться на 3 групи й отримують по одній ситуації. Вони читають й дописують свою кращу кінцівку цієї ситуації. Один представник від команди озвучує кінцівку.

Додаток 2

- Чи співчуваєте ви жертві? А булеру?
- Щоб ви робили, якщо стали свідками такої ситуації?
- Чи траплялись з вами такі ситуації? З вашими друзями?

Психолог: Головне бути не байдужим. Якщо стали свідками такої ситуації проінформуйте дорослих про факти булінгу, тим кому ви довіряєте. Хочу звернути увагу на різницю між доносом з метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою людиною, що може допомогти. Адже в таку ситуацію може потрапити кожен. Наприклад: твій друг, сестра, однокласник.

6. Вправа «Якщо ти став свідком булінгу»

На основі ситуацій й дискусій, учні розробляють свої правила, якщо ти став свідком булінгу. Всі правила записують на ватмані.

7. Рефлексія

Всі учасники закінчують фразу: « На сьогоднішньому занятті я навчився...» і якщо справдились їхні очікування вони переносять свій стікер з кола до голови людини (знання), але якщо ні то залишають на місці.

Заняття № 5-6 «Конструктивні дії в ситуації конфлікту», «Ми — за дружбу та доброзичливість!»

Мета: навчити учнів конструктивно вирішувати конфлікти. Формувати в учнів позитивне ставлення до себе та інших;

Розвивати навички дружнього та доброзичливого спілкування;

Профілактика булінгу, формування безпечного середовища в класі.

Ресурсне забезпечення: плакат «Наші правила», спокійна музика, плакат «Мої досягнення», стікери, маркери, аркуші «Долонька дружби», стікери, маркери, спокійна музика.

Хід заняття

1. Вправа «Привітання»

Кожен учасник заняття називає своє ім'я і завершує фразу: «Я вмію добре...»

2. Вправа «Наші правила»

Нагадування та прийняття спільних правил спілкування.

3. Мозковий штурм: Що таке дружба? (5 хв)

На дошці або фліпчарті записуються асоціації:

«Дружба — це...» (підтримка, повага, довіра, спільні інтереси тощо)

4. Вправа «Кулачок»

Учні об'єднуються парами і по черзі за 30 секунд намагаються розтиснути кулак напарника. Головне, щоб не нашкодили одне-одному.

- Хто з вас справився із завданням?
- Що ви відчули під час вправи? Про що думали?
- Що було легше/ складніше?
- Які ви способи використовували?

5. Міні-бесіда: Доброзичливість проти булінгу (5–7 хв)

Пояснення:

Що таке булінг і чому він виникає

Як дружба та доброзичливість допомагають його уникнути

Як підтримати того, хто став жертвою

6. Рольова гра: «Друзі в складній ситуації» (10 хв)

Групам роздаються ситуації. Їх потрібно обговорити та зіграти коротку сценку.

Приклади ситуацій:

Хтось з однокласників залишився без друга в грі

Учня образили в чаті — що робити?

Дитину обмовили, хоча вона нічого не зробила

Обговорення після кожної сценки: Як діяли герої? Чи була дружба? Як уникнути булінгу? Чи вдалося зберегти дружбу? Які дії були конструктивні?

7. Вправа «Серце доброти» (10 хв)

На великому паперовому серці діти пишуть або малюють:

Якою має бути добра людина?

(Наприклад: «чесна», «чуйна», «не сміється з інших», «допомагає»).

Серце вивішується в класі.

8. Вправа «Як виразити образу та прикрість»

Зі «скрині» всі учасники по черзі витягують половинки листівок. На них написані:

1. роль «кривдника», у чому полягає образа;
2. роль «ображеного», як він реагує на образу.

Учасники об'єднуються в пари та розігрують сценку.

Додаток 3

- Як ви себе почували в ролі «кривдника»?
- Як ви себе почували в ролі «ображеного»?

9. Вправа «Мої дії в конфлікті»

Психолог: Існує п'ять типів розв'язання конфліктів: уникнення, конкуренція, пристосування, компроміс, співпраця.

Учасники об'єднуються в 5 груп і демонструють один з п'яти видів вирішення конфлікту на прикладі однієї ситуації. Кожна група демонструє свій варіант виходу з ситуації в залежності від завдання, яке вона отримала на картці.

Додаток 4

- Чи важко було вирішувати задачу за замовленням?
- З якими труднощами ви зіштовхнулися під час розв'язання ситуації?
- Який найкращий вихід з поданих варіантів?

8. Рефлексія

Закінчити фразу: «Сьогодні на занятті для мене було корисно...» бажаючі озвучують, решта — пишуть на стікерах і прикріплюють на плакат «Мої досягнення».

Заняття №7-8 «Як протистояти тиску однолітків», «Вчимося керувати своїми емоціями»

Мета: навчити учнів протистояти тиску з боку однолітків, а також не боятися висловлювати свою думку, розвивати навички подолання негативних емоційних станів.

Ресурсне забезпечення: плакат «Наші правила», ватман, маркери, скринька з половинками завдань, картка з ситуацією, плакат «Барометр настрою», відео «Як зупинити боулінг», стікери, фломастери, карточки з завданням.

Хід заняття

1. Вправа «Привітання»

Всі учасники по черзі продовжують речення: «Привіт! Мій настрій залежить від...»

2. Вправа «Барометр настрою»

Учасники по черзі називають своє ім'я, проговорюють свої сподівання, очікування від заняття та приклеюють на ватмані «Барометр настрою» стікери біля того смайлика, який відповідає їхньому емоційному стану в цей час.

3. Вправа «Ланцюжкова реакція»

Учасники утворюють коло, тримаючись за руки. Психолог швидко, несильно стискає руку сусіда праворуч, той так само потискає руку свого сусіда і т.д. Потиск повинен повернутися до психолога.

4. Вправа «Наші правила»

5. Вправа «Так – ні»

Учасники об'єднуються в пари. Вони повинні сперечатися між собою, але використовуючи лише два слова: так і ні. Починають промовляти слово досить тихо, поступово збільшуючи силу голосу, переходячи на сильний крик. Психолог зупиняє вправу, плескаючи в долоні. Після цього кілька разів всі глибоко вдихають повітря. Можна помінятися ролями.

- Що відчували під час виконання вправи?
- Чи виникало у вас відчуття агресії і в який саме момент?

6. Вправа «Уміння казати «ні»

Для проведення цієї вправи психолог знайомить учасників з правилами, які допоможуть їм казати «ні».

1. Вислухати прохання спокійно і доброзичливо.
2. Попросіть роз'яснення, якщо щось незрозуміло.
3. Залишайтеся спокійним і кажіть «ні».
4. Поясніть, чому ви кажете «ні».

5. Якщо співбесідник наполягає, повторіть “ні” без пояснень.

Потім всі учасники діляться по парам, спочатку один просить, а інший каже “ні”. Умова для всіх намагатися притримуватися правил, як казати “ні”.

- Чи важко було відмовляти в проханні іншого?
- Виникають у вас такі ситуації, коли вам важко сказати “ні”?
- Чи жалкуєте ви потім? Чому?

7. Вправа “Уяви себе на місці...”

Психолог: Емоції відіграють важливу роль в житті людини. Кожна людина проявляє їх по-різному. Емоційні люди краще виявляють емоції, а головне проявляють в той час коли їх відчують. Рациональні люди легше себе стримують. Особливо це важливо під час конфлікту, адже кожен повинен розвивати в собі вміння контролювати власний емоційний стан (злість, невпевненість, смуток і т.д.)

Учасникам заняття роздають картки з назвами явищ природи і різноманітних предметів. Наприклад: веселка, промінь, бур'ян, стіл, річка тощо. Картки роздають у довільному порядку. Головна умова — ніхто в групі не повинен бачити, кому які картки дісталися. Учасники повинні вигадати невеличку емоційну розповідь від імені предмета (явища), передавши найбільш точно певні особливості, притаманні явищу чи предмету, не називаючи його. Інші учасники повинні відгадати, про що саме йдеться.

Наприклад: “Я сумний, коли...”, “Я відчуваю особливе натхнення тоді”.

- Чи важко було «вживатися» в ролі предметів (явищ)?
- Чи важко було передавати емоційні стани? Чому?

8. Вправа - гра «Зомбі – епідемія»

Учасники об'єднуються в дві групи. Перша група розміщується біля стіни, обличчям до людей. Це не «заражені», їм потрібно не усміхатися, намагатися зберегти зосередження. Не можна відвертатися, заплющувати очі, опускати голову. Друга група виконують роль «зомбі» - їм потрібно емоційно заразити всіх учасників першої групи. Можна смішити, розмовляти, але не можна торкатися, лякати рухами. Гра продовжується, поки не залишиться останній учасник з першої групи. Потім можна помінятися ролями.

- Чи важко було розсмішити людину?
- Які прийоми ви використовували?
- Чи важко було себе стримувати?
- Ким було легше бути «зомбі» чи «не зараженим»? Чому?

9. Вправа «Маяк»

Учасники сідають зручно, заплющують очі. Психолог вмикає музику й починає читати.

Уявіть маленький скелястий острів удалині від континенту. На вершині острова – високий, міцно поставлений маяк. Уявіть себе цим маяком. Він стоїть

так міцно, що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути його. Удень і вночі, в ясну погоду й непогоду ви посилаєте потужний промінь світла, що служить орієнтиром для кораблів. У вас багато енергії, ви можете підтримувати сталість вашого світлового променя. Цей промінь ковзає по поверхні океану, попереджуючи мореплавців про мілини. Ви – символ безпеки для людей на морі й на березі. Відчуйте внутрішнє джерело світла в собі – світла, що ніколи не може згаснути.

10.Рефлексія

Учасникам пропонують поділитися тими досягненнями, які вони вже змогли здійснити під час заняття. На стікерах закінчують фрази й приклеюють на плакат «Фортеця».

- Мені сьогодні сподобалось...
- Я зміг здолати...
- Я навчився бути ...

За бажанням — оновлення "Барометра настрою".

Заняття № 9 «Повернення до школи без тривоги»

Мета заняття: знизити рівень тривожності, пов'язаної з навчанням і шкільним середовищем. Навчити учнів технік самозаспокоєння та позитивного мислення. Підвищити відчуття безпеки та підтримки в шкільному колективі.

Обладнання: стікери, маркери, роздруківки з техніками релаксації, картки з емоціями.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Мій настрій сьогодні» (5 хв)

На дошці — смайлики з різними емоціями.

Кожен учень вибирає свій настрій і пояснює, чому саме він.

2. Міні-бесіда: Що таке тривога? (5–7 хв)

Пояснення простими словами:

Тривога — це відчуття хвилювання або страху перед майбутнім.

Вона буває у всіх — навіть у вчителів!

Важливо навчитися з нею справлятися.

3. Вправа «Що мене турбує?» (10 хв)

Учні пишуть на стікерах або листочках:

«Я боюся...» / «Я хвилююся, що...»

Потім добровольці зачитують (анонімно, якщо хочуть).

Разом обговорюємо: чи це можна змінити? Як впоратися?

4. Міні-тренінг: «Скринька спокою» (10 хв)

Психолог пропонує 3–4 прості техніки для зменшення тривоги:

Дихання «4-4-4» (вдих — 4 сек, затримка — 4 сек, видих — 4 сек)

Вправа «Якорі безпеки» (згадати місце, де було спокійно)

«Антитривожне речення»: «Я справлюсь! Я не один/одна!»

Роздати учням міні-картки з цими фразами.

5. Вправа «Долонька підтримки» (10 хв)

Учень обводить свою долоню та в кожному пальці пише:

Людина, до якої можу звернутись

Що мене заспокоює

Улюблене заняття

Що я люблю в школі

Свою сильну сторону

6. Рефлексія (5 хв)

Учні завершують речення:

Сьогодні я дізнався...

Мені стало спокійніше, тому що...

Я запам'ятаю...

Підсумок:

Школа — це не лише навчання, а й місце, де можна знайти підтримку, друзів і впевненість. Тривожність — нормальна, але з нею можна впоратися.

Заняття № 10 «Разом без страху: знайомимось і підтримуємо»

Мета заняття: формувати уявлення учнів про булінг, його форми та наслідки.

Розвивати навички ненасильницької комунікації, підтримки та взаємодопомоги.
Створити атмосферу довіри та взаємоповаги в класному колективі.
Обладнання: аркуші паперу, маркери, картки з емоціями, смайли.
Презентація або відео про булінг.
Магнітна дошка/фліпчарт.

Хід заняття

1. Привітання. Налаштування (5 хв)

Вправа "Привітайся емоцією": кожен учень називає своє ім'я і показує жестом/мімікою емоцію, з якою прийшов.

Мета: зниження тривожності, активізація уваги.

2. Мозковий штурм: «Що таке булінг?» (10 хв)

Запитання: «Які ситуації можна назвати булінгом?»

Запис думок учнів на дошці.

Коротке пояснення: поняття булінгу, його форми (фізичний, психологічний, кібербулінг), учасники (агресор, жертва, спостерігач).

3. Вправа «Ланцюжок підтримки» (15 хв)

Кожен учень отримує паперовий ланцюжок, на якому пише:

Як він може підтримати однокласника?

Які слова йому приємно чути, коли він сумує?

Учні зачитують написане та з'єднують ланцюжки в один — створюється символічний ланцюг підтримки класу.

4. Міні-гра «Розпізнай ситуацію» (15 хв)

Групам роздаються картки з короткими описами ситуацій (наприклад: «Учень сміється з чужої зачіски», «Дівчинка допомогла іншій знайти загублений телефон»).

Завдання: визначити, яка з ситуацій — булінг, яка — підтримка; обґрунтувати.

5. Вправа-рефлексія «Долонька дружби» (10 хв)

Кожен учень обводить свою долоню на папері й пише в середині одне слово: що я можу зробити, аби мої однокласники почувались у безпеці.

Долоньки вивішуються на стіну/дошку — створюється коло безпеки.

6. Підбиття підсумків. Обговорення (5 хв)

Що нового дізналися?

Чому важливо підтримувати одне одного?

Як діяти, якщо став свідком булінгу?

Очікуваний результат:

Учні усвідомлюють шкоду булінгу.

Формуються навички емпатії, взаємної підтримки та розпізнавання агресивної поведінки.

Зміцнюється позитивна атмосфера в класі.

Заняття №11 «Емпатія = співпереживання»

Мета: розвивати емпатію в учнів.

Ресурсне забезпечення: плакат «Наші правила», мультфільм «Пташки», сердечка, скринька.

Хід заняття

1. Вправа «Привітання»

Кожен учасник по черзі витягує зі скриньки ім'я іншого учасника. Він повинен зробити комплімент цій людині.

2. Вправа «Приєднайтесь до мене ті, хто...»

Психолог починає речення, учасники, хто погоджується з цим приєднуються до психолога. Вибудовується ланцюг.

- Має світле волосся ...
- Любить грати в комп'ютерні ігри ...
- Має родимки на обличчі (руці) ...
- Любить дивитися відео-блоги ...
- Любить займатися в гуртках ...
- Любить своїх батьків і т.д.

3. Вправа «Наші правила»

4. Інформаційне повідомлення

Чи чули ви коли-небудь слово емпатія? Психолог пише це слово на дошці, учасники називають ті слова, які асоціюються з ним, а психолог записує.

Емпатія — це здатність розуміти та відчувати емоційний стан іншої людини. Чому це важливо? Незалежно від характеру та уподобань, кожен потребує розуміння та підтримки. В зв'язку з тим, що в сучасному світі виникають конфлікти, булінг та мобінг. Нам, людям, потрібно розвивати емпатію, адже це допоможе нам бути добрішими, розвивати порозуміння й співчуття, а також покращує спілкування з оточуючими. А там де панує порозуміння й взаємоповага, не має місця цькуванню!

5. Вправа «Думай про наслідки»

Психолог пропонує переглянути психологічний мультимедіа «Пташки».

- В чому суть цього мультфільма?
- Чи потрапляли ви в такі ситуації або ваші друзі?
- Чого навчив вас цей мультимедіа?

6. Вправа “Серце доброти”

Психолог роздає учасникам серця на яких вони пишуть те, що може допомогти іншій людині чи зігріти їй душу. Наприклад: поділитися підручником з предмета, притримати двері і т.д. Потім збирає їх в скриньку, перемішує, а потім пропонує витягнути одне серце та впродовж наступного тижня виконати завдання.

7. Рефлексія

Учасники по черзі закінчують фразу: “Я хочу розвивати в собі емпатію, тому що ...”

Заняття № 12 «Здорове спілкування однолітків»

Мета: розвивати позитивне, цікаве й особливо здорове спілкування між однолітками.

Ресурсне забезпечення: плакат «Наші правила», ватман, маркери.

Хід заняття

1. Вправа «Привітання»

Кожен учасник продовжує фразу: “Я найкраще вмію ...” Всі останні показують «клас» й кажуть: «Це здорово!»

2. Вправа «Наші правила»

3. Вправа - гра “Марсіанський готель»

Психолог: Зараз усі летять у космічному кораблі на Марс, але, для того щоб полетіти, нам потрібно якомога швидше організувати екіпажі. В екіпаж входять: капітан, штурман, пасажери і заєць. Отже, хто швидше?! Почали!

Психолог: Ми прилетіли на Марс, і нам потрібно як-небудь розміститися в марсіанському готелі, а в ньому лише два тримісних номерів, чотири двомісних

номерів та два одномісних. Вам потрібно якнайшвидше розподілитися, хто в якому номері буде жити. Почали!

(Номери створюються в залежності від кількості учасників).

- Чи складно було вам зібрати команду? Чому?
- Чи складно розподілитися по кімнатах?

4. Вправа «Електричний струм»

Учасники стоять по колу, взявшись за руки. За сигналом психолога вони, не розмикаючи рук, переплутуються між собою (закручуються, переступаючи через руки, проходячи по під руками). Після цього психолог пускає «електричний струм» по ланцюгу: ляскає по плечу одного з учасників, той кричить «ой!» і стискає руку сусіда, той, у свою чергу, кричить «ой!» і передає імпульс наступному, і так далі.

Якщо струм по ланцюгу біжить повільно, то слід збільшити темп. Коли імпульс повернеться до першого гравця і ланцюг замкнеться, «струм» потрібно «заземлити»: для цього всі разом за знаком психолога підстрибують.

5. Вправа «Прощальні закарлюки»

Психолог: Ми з вами пройшли тривалий, цікавий шлях. Багато чого дізналися, грали, спілкувалися, виконували різні вправи, розбирали ситуації. Сподіваюсь, що це все вам знадобиться в житті. Мені дуже хочеться, щоб ви не стикалися з булінгом, конфліктами, але якщо таке й буде, то ви вже вмієте правильно, конструктивно виходити з таких ситуацій. Зараз мені хочеться, щоб ви наостанок попрацювали всі разом.

На дошці чи ватмані психолог пише тему програми. Учасники повинні придумати ключові слова пов'язані з вивченими темами. Психолог записує на дошці. Наприклад: СТВОРИШКОЛУМИРУТАЗЛАГОДИ.

6. Рефлексія

Кожен учасник закінчує фразу: «За цей час я навчилась ...» Всі учасники показують «клас» й кажуть: «Це здорово!» Анкета для учнів (після завершення програми «Школа без стресу»).

Психолог: Я вдячна вам за співпрацю. Пам'ятайте те, чого ви навчилися! Впроваджуйте в життя, навчайте інших. Бережіть один одного!

Використана література:

1. Освітня програма «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе». - К., 2018.
2. «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять». - К., 2013.
3. Руланн «Как остановить травлю в школе. Психология моббинга». - М., 2012.
4. Профілактика кризових станів та суїцидальної поведінки у дітей та підлітків.- Суми, 2009.
5. «Дитяча жорстокість. Як запобігти лиху». - К., 2017.

6. Кочерга О.В. Створення сприятливого навчального середовища. Тренінги. - К., 2011
7. Беленька Г. В. Профілактика булінгу в учнівському середовищі: тренінгові заняття для педагогів та школярів — 2020
8. Лисенко О. І. Психологічна безпека школярів: програма занять — 2018
9. Крутій К. Л. Уроки доброти: розвиток емпатії у дітей — 2021
10. Бартош О. І. Безпечне шкільне середовище: як протидіяти насильству та цькуванню — 2020
11. Мотилько «Психолого-педагогічний супровід обдарованих дітей». - К., 2014.
12. <https://www.youtube.com/watch?v=F6t6uDSUC7Y>
13. https://www.youtube.com/watch?v=NSyeEHkRS_w

Додаток 1

- Чи важко було визначити булінг й пригноблення?
- Які ознаки вам в цьому допомогли?

Додаток 2

Ситуації:

8. На майданчику в вечері зібралось багато дітей, в центрі кола хлопець дає стусана іншому, всі при цьому сміються й знімають на телефон.
9. Учень в класі постійно на перерві штовхає хлопця, обзиває його жирним й огидним, порівнюючи його з мамою. Діти починають висміювати його, роблять фото.
10. В класі з дівчиною ніхто сидіти не хоче, постійно кажуть різні непристойні слова в її адресу, не хочуть брати її речі, обминають її, штовхають. Це триває довгий час.

Додаток 3

1. Ти без дозволу взяв підручник однокласника...
2. Ти сховав телефон однокласника ...
3. Ти навмисно штовхнув однокласника ...
4. Ти обзиваєш, висміюєш однокласника ...
 1. Ти скаржишся вчителю ...
 2. Ти плачеш ...
 3. Ти дуже ображений за це ...
 4. Ти засмучений, але все одно себе захищаєш...

Додаток 4

Ситуація: Вам з товарищем подарували смачну шоколадку. Вам обом її дуже хочеться з'їсти, а головне щоб вона дісталася лише вам. Є об'єкт домагань – є конфлікт.

1) Суперництво

Девіз:

«Щоб я виграв, ти повинен програти»

2) Уникання

Девіз:

«Ми обоє залишаємося в програвші»

3) Співробітництво

Девіз:

«Щоб виграв я, ти теж повинен виграти»

4) Компроміс

Девіз:

«Щоб кожний щось виграв, кожний повинен щось програти»

5) Поступка

Девіз:

«Щоб ти виграв, я повинен програти»

Девізи..

Програма «Школа без стресу»

План заходів програми з профілактики булінгу

«Школа без стресу»

№	Назва заняття	Форма ведення
1.	«Що таке булінг і як його розпізнати»	Інтерактивна бесіда, вправи на розпізнавання, рефлексія
2.	«Толерантність – шлях до миру: STOP булінг!»	Вікторина, дискусія, рефлексія
3.	«Правила безпечного спілкування. Профілактика булінгу»	Інтерактивне заняття з елементами гри та обговорення
4.	«Світ без насильства очима дітей»	Вправи на самопізнання, моделювання ситуацій, дискусія
5.	«Конструктивні дії в ситуації конфлікту»	Рольові ігри, аналіз ситуацій, навчання стратегій
6.	«Ми — за дружбу та доброзичливість!»	Мозковий штурм, рольові ігри, творча вправа

7.	«Як протистояти тиску однолітків»	Інформаційне повідомлення, рольові ігри, практичні вправи
8.	«Вчимося керувати своїми емоціями»	Міні-тренінг, вправи на релаксацію та позитивне мислення
9.	«Повернення до школи без тривоги»	Вправи на знайомство та згуртування, моделювання ситуацій
10.	«Разом без страху: знайомимось і підтримуємо»	Вправи на знайомство та згуртування, моделювання ситуацій
11.	«Емпатія = співпереживання»	Вправи на розвиток емпатії, перегляд та обговорення відео
12.	«Здорове спілкування однолітків»	гри на комунікацію, підбиття підсумків, рефлексія