

Заняття з елементами тренінгу
**«Протидія проявів булінгу серед
здобувачів освіти»**

Заняття з елементами тренінгу з попередження насильства має на меті дати інформацію про поняття та види «насильства», «булінгу»; сприяє розвитку дружніх стосунків у класі; допомагає пізнати способи неконфліктної поведінки серед підлітків, що дозволить їм конструктивно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та контролювати свої емоції. Це сприятиме успішній адаптації підлітків у період вікової кризи.

Мета заняття: навчання способам неконфліктної поведінки, емоційний розвиток підлітків, що дозволить їм конструктивно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції, що сприяє успішній адаптації підлітків у період вікової кризи.

Основні завдання заняття:

- розвиток уміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміння почуттів іншого;
- розвиток взаємної підтримки, довіри, емпатії;
- підкріплення позитивного образу "Я";
- розвиток уміння здійснювати самопрезентацію в групі однолітків;
- вироблення механізму побудови конструктивних взаємовідносин.

Кількість учасників: 10-20.

Вікова категорія: 11 – 15 років.

Тривалість заняття: 1 година.

Необхідні матеріали: папір, ручки, олівці, фломастери, ватман; скотч, картки – назви команд для кожного, завдання на картках для команд.

Очікувані результати: обізнаність учнів з явищем «насильства», «булінгу», способами вирішення конфліктів; уміння застосовувати отримані знання на практиці, для неконфліктних стосунків у класі.

Хід заняття

1. Знайомство.

Мета: знайомство і саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

На першому етапі відбувається знайомство.

Вправа "Презентація" (7 хв.).

Мета: проявити вміння презентувати свої особистісні якості.

Всі учасники сідають у коло. Психолог задає завдання : назвати своє ім'я та свої якості або здібності , які починаються на кожну букву імені. Наприклад , Антон : А- артистичний, н – надійний, т – товариський, о-охайний.

Кожен учасник називає своє ім'я і називає свої позитивні якості або здібності. Головне завдання самопрезентації — підкреслити свою індивідуальність. Після того як кожен повідомить про себе, тренер просить учнів пригадати, у чому ж унікальність учасників групи.

2. Інформаційне повідомлення про поняття та види «наси́льства»

Психолог. Діти, сьогодні на занятті ми розглянемо серйозну проблему , яка хвилює багатьох дітей та дорослих через свою шкоду людині, це проблема поширення насильства, жорстокого поводження та булінгу серед підлітків.

Наси́льство в ліцеї— це застосування сили, психологічного тиску, погроз, які свідомо спрямовані на слабших дітей, які не зможуть дати відсіч.

Люди бувають різними, вони можуть подобатися нам чи ні, але це не дає права одній людині ставитись зневажливо до іншої людини. Є таке *золоте правило моралі «Стався до іншого так, як хочеш, щоб ставилися до тебе!»*.

У всіх людей є свої особливості, всі ми різні: хтось худий, а хтось - повненький, хтось – з карими очима, а хтось з блакитними, є високі, а є й маленькі. Також у світі є багато рас, національностей, у кожного з нас є свої захоплення, які схожі або відрізняються від захоплень інших. Це називаються індивідуальністю людини. Всі ми різні, але всі ми –рівні!

3. Вправа «Вітер дме на ...» (5 хв.).

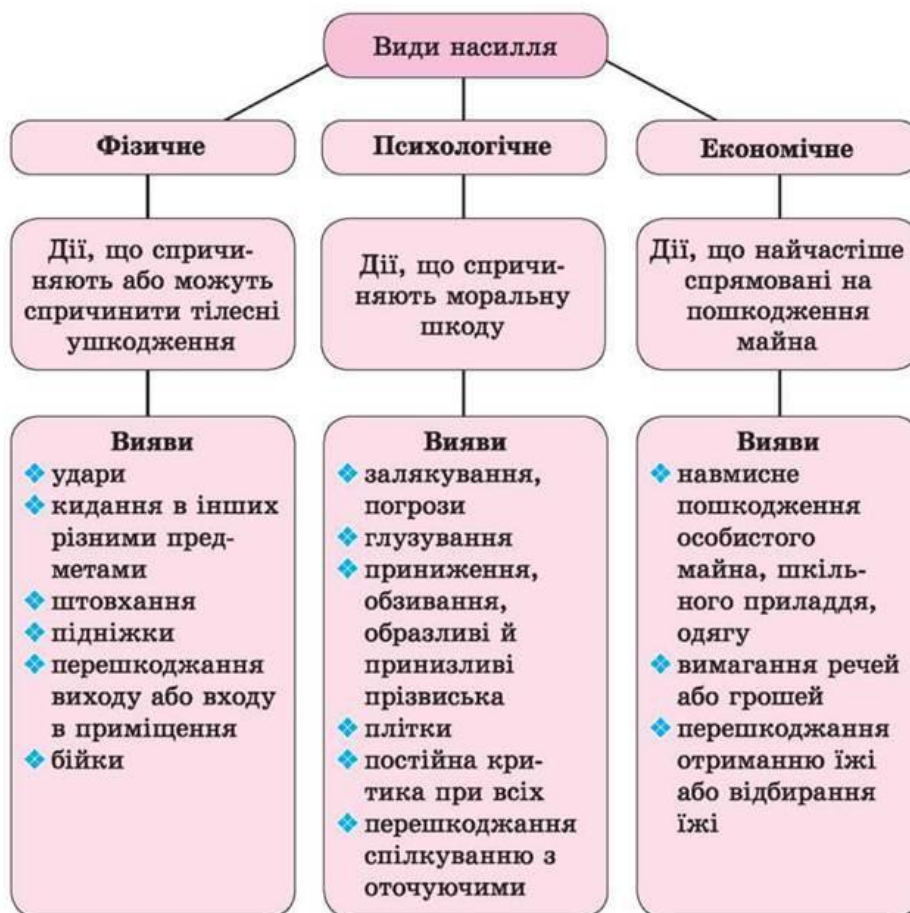
Зі словами «Вітер дме на ...» ведучий починає гру. Щоб учасники гри побільше дізналися один про одного, питання можуть бути наступними: «Вітер дме на того, у кого темне волосся» - всі темноволосі повинні помінятися місцями. «Вітер дме на того, у кого ...є велосипед, скейт», «у кого є друзі», «у кого карі очі», «у кого блакитні очі» і т.д. Хто не встиг зайняти місце, той ведучий. (Один стілець прибирається).

Психолог. Вам сподобалось? Що нового Ви дізналися один про одного? Який висновок можна зробити після цієї гри? (Вчитель підводить учнів до висновку, що всі ми різні – зовнішність, здібності, захоплення).

А тепер продовжимо наше заняття.

4. Розповідь педагога. ВИДИ НАСИЛЬСТВА

(розказує по схемі про види насильства).



Психолог: Іноді в ліцеї ми зустрічаємося з такими випадками, які нам

здаються нам невинними жартами, але вони часто повторюються. А потім поступово перетворюються на переслідування дитини, конфлікти та травлю. Це явище називається **булінг**.

5. Інформаційне повідомлення про булінг.

Булінг у ліцеї - це тривалий негативний вплив з боку одного учня чи групи дітей до іншого учня. Переклад з англійської означає «забіяка, насильник, хуліган». Булінг - це груповий або індивідуальний терор. Жертва булінгу постійно знаходиться під тиском переслідувачів, відчуває психологічний тиск, погрози, залякування, що може призвести навіть до самогубства.

Виділяють кілька типів булінгу:

- **Фізичний.** Він проявляється побоями, іноді навіть навмисним покаліченням. Штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, кидання папірцями, гумками та іншими дрібними предметами за спиною, тощо.
- **Психологічний.** Це бойкот, плітки (поширення завідомо неправдивих чуток, що виставляють жертву в не вигідному світлі), ігнорування, ізоляція в колективі, інтриги, шантаж, погрози, вимагання, створення неприємностей (скидають підручники з парти, перекладають речі на іншу парту); погляди, прізвиська, жарти, жести, що принижують, образливі рухи тіла, міміки, підглядкування, переслідування, залякування; вербальна агресія, яка виражається в постійних глузуваннях, образах, окриках, прокльонах.
- **Економічний булінг.** Крадіжки, пошкодження, ховання, знищення одягу чи інших особистих речей, вимагання грошей тощо. Наприклад, крадуть, ховають, викидають у вікно особисті речі, псують щоденник, зошити тощо.

- **Кібербулінг.** Саме останнє, але дуже популярне серед підлітків. Виявляється в цькуванні за допомогою соціальних мереж або надіслання образ на електронну адресу. Сюди входить зйомка і викладання непривабливого відео в загальний доступ. Пересилка небажаних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень, викладання фото та відео в мережу Інтернет; нецензурні вислови в переписці в соціальних мережах.

6. Вправа Асоціації «Булінг»(10 хв.)

(Матеріали: папір , ручки)

1. Якщо булінг- це меблі, то які?
2. Якщо булінг – це герой з мультфільму, то який?
3. Якщо булінг - це дерево, то яке?
4. Якщо булінг - це явище природи, то яке?
5. Якщо булінг - це техніка, то яка?
6. Якщо булінг - це музичний інструмент, то який?
7. Якщо булінг - це посуд, то який?
8. Якщо булінг - це блюдо, то яке?
9. Якщо булінг - це літературний твір, то який?
- 10.Якщо булінг - це тварина, то яка?
- 11.Якщо булінг - колір, то який?
- 12.Якщо булінг - людина, то яка?
- 13.Якщо булінг - погода, то яка?
- 14.Якщо булінг - це пора року, то яка?
- 15.Якщо булінг - транспорт, то який?
- 16.Якщо булінг - птах, то який?
- 17.Якщо булінг - казка, то яка?
- 18.Якщо булінг - іграшка, то яка?
- 19.Якщо булінг - комаха, то яка?
- 20.Якщо булінг - спорт, то який?

Психолог. Прочитайте, що вийшло? Що це означає?

- Діти, чи хтось з Вас зустрічався з явищем булінгу в житті?
- Діти, скажіть як можна зупинити булінг у класі? (Підводить підлітків до висновку, що потрібно стати на захист тих, кого образили і не підтримувати агресорів).

7. Вправа «Словесний автопортрет» (15 хв.)

(психодіагностична вправа)

Учасники на аркушах паперу пишуть повідомлення про себе, але не підписують їх. Розповідають про свої захоплення, здібності, улюблені речі, про свої якості, характер, поведінку, про успіхи в навчанні і т.д. Потім листи збираються і перемішуються. Кожен підліток вибирає лист і зачитує групі повідомлення. Завдання учасника - дізнатися за словесним описом, про кого йде мова. Якщо він не здогадався, то просить допомоги у групи.

Ця вправа дає можливість учасникам зрозуміти краще один одного, інтереси, захоплення.(1).

8. Практикум з навчання способам неконфліктної поведінки

Інформаційне повідомлення педагога

Шляхи вирішення конфліктів

Психолог. Поняття **асертивність** (assertion) – визначається як “неконфліктна поведінка”, “уміння вирішувати конфлікти”, поведінка людини (включаючи конфліктні ситуації) на основі таких якостей:

- 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції;
- 2) повага до інших, дружелюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію, невикористання стосовно інших маніпулятивних технологій;
- 3) використання при вирішенні конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

Способи управління конфліктом (способи поведінки в конфлікті)

- Ухилення від конфліктної взаємодії.
- Згладжування конфлікту. Реалізація принципу кота Леопольда “Давайте жити дружно!”
- Боротьба за перемогу в конфлікті.
- Компроміс.
- Співробітництво – базується на впевненості сторін конфлікту в тому, що розбіжності в поглядах є закономірними, і сторони визнають право кожного на особисту думку та готові зрозуміти один одного, що дає можливість аналізувати причини розбіжностей і знайти прийнятний для всіх вихід(4).

9. Методика вирішення конфлікту .Мозковий штурм

Психолог. Діти, а як можна вирішити конфлікт, які способи Ви знаєте?

(Підлітки називають , педагог, записує на папері або на дошці відповіді.

Потім педагог відкриває таблицю «Методика вирішення конфліктів»).

Методика вирішення конфліктів
1. “Зняти маски” (ревнивця, егоїста, диктатора, заздрісника, агресора тощо) і “стати самим собою”.
2. Виявити і усвідомити справжню причину конфлікту.
3. Відмовитися від принципу “перемога за будь-яку ціну”. В конфліктах не перемагають, їх улагоджують.
4. Знайти декілька можливих варіантів вирішення конфлікту.
5. Оцінити варіанти і вибрати кращий.

6. Переконати іншу сторону конфлікту у тому, що даний варіант є найоптимальніший (“говорити, щоб нас почули”, уміти “слухати” іншу сторону).

7. Усвідомлювати й оберігати цінність взаємовідносин (4).

10. Практикум. Вирішення конфліктних ситуацій у казках(10хв.)

Психолог: - Діти, а зараз ми спробуємо на практиці проаналізувати, які прояви насильства чи булінгу зображено в епізодах казок «Попелюшка» та «Гидке каченя»? (Розподіл на команди за картками «Аналітики», «Логіки» або «Захисники», «Адвокати». Вибір капітанів команд).

Завдання:

Прочитати ситуацію, визначити порушення прав героїв, прояви насильства , жорстокого поводження, булінгу над героями, намалювати плакат на захист свого героя , придумати презентацію свого плакату.

1. Уривок з казки «Гидке каченя» Ганс Христиан Андерсен

У заростях лопуха в однієї старої садиби мама-качка вивела каченят, але останнє пташеня виглядало жахливо і не було схоже на інших. Мешканці пташиного двору відразу не злюбили гидке каченя, через що постійно нападали на пташеня. Мати, спочатку захищала сина, незабаром теж охолола до нього. Не витримавши принижень, каченя втекло з двору до болота, де, незважаючи на свій вид, змогло подружитися з дикими гусьми. Але незабаром вони були вбиті мисливцями. Після цього каченя втекло з болота і після цілого дня поневірянь знайшло хатинку, де проживали бабуса, кіт і курка. Старенька залишила пташеня у себе, в надії що воно буде нести яйця. Кіт і курка, що жили в будинку, стали насміхатися над каченям, і коли йому раптом захотілося плавати, він не знайшов у них розуміння і пішов жити на озеро. Одного разу на озері гидке каченя побачило лебедів і полюбило, як не любило досі нікого. Але підійти до них він так і не наважився, боячись, що буде так само відхилений, як раніше.

З приходом зими каченя замерзло в озері, але один селянин підібрав його і відніс додому. У новому житлі каченя пробуло недовго: він злякався дітей, що захотіли пограти з ним, і втік на вулицю. Зиму він провів у кущах біля озера. Коли настала весна, каченя навчилося літати. Одного разу, пролітаючи над озером, він побачив плаваючих в ньому лебедів. На цей раз він вирішив наблизитися до них, навіть якщо вони вирішать зацьовувати його. Але опустившись на воду, каченя випадково глянув на своє відображення і побачив там такого ж прекрасного молодого лебедя. Інші лебеді з радістю прийняли його в свою зграю. Ще зовсім недавно лебідь був гидким каченям і не міг навіть мріяти про таке щастя ... (2).

2. Уривок з казки Братів Грім «Попелюшка»

У багатого чоловіка помирає дружина. Перед смертю вона просить дочку бути скромною і доброю. Після смерті матері дочка щодня ходить до матері на могилу і виконує її прохання, вона скромна і добра. Настає зима, потім весна, і чоловік одружується на іншій жінці. У мачухи дві дочки — красиві, але злі. Вони відбирають від дочки багаття красиві сукні і виганяють її жити на кухню. Крім того, дівчина тепер з ранку до вечора виконує найбруднішу й найважчу роботу, а спить у попелі, тому її називають Попелюшкою. Зведені сестри знущаються над Попелюшкою, наприклад, висипають горох і сочевицю в попіл (3).

Виступ капітанів команд . Підлітки представляють плакати, розповідають, які порушення прав казкових героїв вони визначили в командах.

(Орієнтовна відповідь: 1) казка «Гидке каченя»: порушені права - всі герої повинні мати однакові права незалежно від походження; кожна дитина має право на любов і піклування; приниження, через те, що не такий як всі; бойкотування, ігнорування, булінг;

2) казка «Попелюшка»: економічне насильство - відібрали плаття, вигнали жити на кухню; психологічний булінг — прізвиська; порушені права - жодна

дитина не може бути скривджена і зневажена; усі діти мають право на відпочинок і дозвілля; примус дитини до важкої праці).

Психолог. Діти, молодці ви справилися з завданням! А чи є такі ситуації в житті? Як їх можна владнати? Чи правильно поступали негативні герої в казках? Послухайте поради, як уникнути булінгу.

11. Пам'ятка «Поради, як уникнути булінгу»

1. Упевнись, що ти не є кривдником.
2. Заступайся за тих, кого ображають.
3. Якщо ти став або стала жертвою булінгу - розкажи про це дорослим (батькам або вчителю).
4. Якщо ти побачив / побачила, що над кимось знущаються – клич на допомогу, привертай увагу дорослих.
5. Стався до інших так, як хочеш, щоб ставились до тебе (5).

12. Підведення підсумків заняття

Психолог. Ми завжди повинні пам'ятати, що насамперед ми – люди. Сьогодні ми багато дізналися нового, цікавого один про одного, кожна людина – це особистість зі своїми талантами, здібностями, «родзинками». У кожного з нас є багато позитивних рис, а є, звичайно, і негативні. Над такими рисами потрібно працювати. Звичайно, ми повинні поважати один одного, бо ми –ЛЮДИ!