

Тренінгове заняття

«Скажи булінгу «Ні»!

Мета: ознайомити учнів з поняттям, видами та причинами булінгу; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Хід заняття

I. Організаційний момент

Добрий день! Поговоримо про те, що є поширеним в багатьох школах і не лише в нашій країні. Мова про булінг, від якого потерпає 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу;. 24% дітей стали жертвами булінгу;. 48% дітей нікому не розповідали про випадки булінгу.

І розпочнемо з такої вправи.

Вправа «Автопортрет»

Учасники сідають у коло. Кожному школяру необхідно описати себе усно від імені третьої особи. Наприклад: Ніна — невисока дівчина 14 років. У неї темне волосся, зелені очі. Вона носить окуляри. Після короткого опису зовнішності необхідно перейти до опису рис характеру. Інші учасники групи можуть ставити запитання, спрямовані на уточнення деталей, але також запитуючи про третю особу.

Рекомендації. Ведучому необхідно керувати процедурою самоопису й постановки запитань. Питання мають бути по суті, відбивати зацікавленість у людині й орієнтовані на отримання додаткової інформації.

Педагог. Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

Вправа “Правила роботи”

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

ПРАВИЛА РОБОТИ:

- Говорити від свого імені
- Бути доброзичливими і активними
- “Піднята рука”
- Один говорить – усі слухають
- “Тут і тепер”
- Обговорювати дію, а не особу.
- “Вільна нога”
- Конфіденційність.

II Основна частина

Педагог. Школа – це, у деякій мірі, модель суспільства. Дитина змалечку має рости з розумінням того, що у світі живуть різні люди, а наші відмінності – це не вади. У дитини має сформулюватися чітке розуміння, що вона самодостатня особистість, яка може долати різні перешкоди та проблеми. І досить часто в шкільному житті має місце булінг.

Казка про Скріпку

Інструкція: під час розповіді ведучий/ведуча робить з канцелярської скріпки певні відповідні фігурки, а учні повторюють за ним.

1. Жила-була дівчинка-скріпочка. Вона була дуже життєрадісна, весела, товариська дівчинка. (Просто скріпка)
2. Одного разу однокласники дали їй образливе прізвисько. І у неї виникло запитання «Чому?». (Знак питання)
3. Іншого разу вона знайшла свій портфель в шкільному туалеті і дуже засмутилася. (Нижня посмішка)
4. Після закінчення уроків Скріпочка вийшла погуляти на подвір'я, де інші дівчата почали чіплятися до неї, ображати та дали їй стусана. (Знак оклику) І Скріпочка подумала, що їй робити? Хто її захистить? (Знак питання)
5. Вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все було, як раніше. Спробуйте зробити скріпочку такою, як вона була раніше.

Мозковий штурм «Все про булінг».

Мета: генерація думок, визначення правильного рішення проблеми.

Учасники в групах визначають:

- 1 група – визначення, соціальна структура;
- 2 група, які причини цього явища та ознаки;
- 3 група - види та наслідки для всіх сторін

Орієнтовні відповіді:

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

Соціальна структура булінгу:

- переслідувач (кривдник, агресор);
- постраждала дитина (жертва);
- спостерігач.

Причини появи цькування дослідники об'єднують у чотири групи.

Особистісні причини, тобто індивідуальність фізичного, психічного, інтелектуального розвитку дитини, її зовнішність, стан здоров'я, національність та ін. **Сімейні причини. Чинники середовища. Соціальні причини** – людська нерівність, нетолерантність суспільства, культурні норми, суспільні стереотипи, неконтрольований інформаційний простір (інтернет, ЗМІ, ігри, фільми тощо), що впливають на свідомість та хитку психіку неповнолітніх.

Ось деякі ознаки булінгу, які відрізняють його від звичайної сварки чи конфлікту:

- завжди є три сторони учасників: агресор, жертва та спостерігач;
- може виникати неочікувано, коли дитина опиняється в ситуації переслідування або сама приєднується до агресора;
- негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я всіх учасників;
- супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву дражнять, шантажують, б'ють, залякують, висміюють, псують речі, принижують, розповсюджують плітки, оприлюднюють особисту інформацію/фото в соціальних мережах;

- якщо відбувся одного разу, може повторюватися знову й знову; дитині важко протистояти булінгу самотужки;
- у кривдника немає розкаяння, дії булінгу усвідомлені.

Види булінгу:

- психологічний (нанесення психологічної травми: образи, погрози, залякування, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, маніпуляції, шантаж);
- фізичний (стусани, удари, штовхання, зачіпання, ляпаси, підніжки, тілесні ушкодження);
- економічний (крадіжки, пошкодження речей та одягу, вимагання грошей або їжі чи інших предметів, примушення вкрати);
- сексуальний (непристойні рухи, погляди, жести, прізвиська, поширення образливих чуток, знімання та розповсюдження відео з переодяганням, сексуальні жарти й погрози);
- кібербулінг (цькування та приниження за допомогою електронних пристроїв, зокрема мобільних телефонів, інтернету).

Результатом булінгу дуже часто бувають фізичне нездужання. Відомі випадки, коли у хлопчиків від стресу і безсилля починалися серйозні проблеми з серцем. Дівчатка-підлітки схильні до іншої недуги: глузування й образи призводять їх до анорексії або булімії. Можливі розлади сну і переростання травми в психосоматику.

Вправа «Хто є хто?»

Мета: закріплення знань з теми.

Визначити хто є агресор, жертва та спостерігач. Чим вони відрізняються ?

Робота в групах.

Мета: закріплення знань з теми.

Учні об'єднуються в групи та заповнюють пропуски в картках.

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

2. Доброго дня! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники утискають мене, ображають, інколи, навіть б'ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров'ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

3. Я навчаюся в 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти – дуже добрі. Правда, є два однокласника – Тарас та Славик – які постійно ображають наших дівчат, б'ють хлопчиків. Вони і мене теж били та ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсет. Він «не наш». Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну та зараз він живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славик його одразу не полюбили, по-перше через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б'ють його. Я не одноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славик будуть знову наді мною знущатися.

4. Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом його сильно ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому та змушують кожного дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, через те що

старшаки йому сказали, якщо Саша комусь про це скаже, то вони його поб'ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

Завдання групам

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу _____
2. Хто вчиняє булінг _____
3. Хто потерпає від булінгу _____
4. Наслідки булінгу для дитини _____

Інтерактивна вправа “Так” -Ні!”

Роздайте дітям картки червоного і зеленого кольорів. Зачитайте ситуацію та запропонуйте підняти червону картку, якщо йдеться про негативний вплив однолітків, або зелену, якщо — про позитивний.

- Однокласники разом сміються з жарту, який розповів їх товариш.
- Однокласники сміються зі свого друга, тому що він забудькуватий.
- Дівчата грають на перерві в командну гру і не беруть свою однокласницю
- Однокласниця принесла цукерки і ділиться ними зі своїми друзями
- На змаганнях капітан команди вибирає учасників
- Однокласниця поширила

Вправа «Поради тобі від мене».

Мета: привернути увагу до проблеми, закріпити знання з теми.

Скласти та прописати правила дитячого колективу для уникнення та протидії булінгу.

Як впоратися з ситуацією самотійно

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.

- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
- Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

- Перше і найголовніше правило – не тримати це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.
- Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов'язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.
- Також не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнитись від оточуючих.
- Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – йди до директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це. Також повідом про ситуацію батьків.
- Якщо у школі є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

ІІІ Підсумок .Прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Педагог дякує учасникам за роботу та просять учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття.