

Зупинимо булінг разом!

Тренінгове заняття для здобувачів освіти 8-11 кл.

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 направлені на одну дитину, чи групу дітей. 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. Отже, тема заняття «Зупинимо булінг разом».

Сподіваюся, вам буде цікаво та пізнавально і ви з користю проведете час.

1. Інформаційне повідомлення «Згадаємо: що таке булінг»

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)
- економічний (крадіжки, псування речей,

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.

2. Вправа "Чому так стається"

Пропшу об'єднатися у групи за малюнками, які є на картках. А тепер, як ви думаєте, що означає «стріла?» (агресор), «око» (спостерігач), «мішень» (жертва). Ви 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.

3. Вправа "Скринька безпеки"

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

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, відчуваючи тепло і любов!

4. Вправа "Я зможу допомогти"

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

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.

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.

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 йти 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

Питання для обговорення:

1. Чи присутній булінг?
2. Який вид булінгу присутній у ситуації?
3. Я зможу допомогти...

Вправа Будинок

Ви як клас повинні стати повноцінним будинком! Кожен учень повинний вибрати, ким він буде в цьому будинку - дверима, стіною, а може бути шпалерами або предметом меблів, квіткою або телевізором? Вибір за Вами! Але не забувайте, що Ви повинні бути повноцінним і функціональним будинком! Побудуйте свій будинок! Можна спілкуватися між собою ».

Обговорення: Як проходило обговорення?

- Відразу Ви змогли визначити свою роль в «домі»?
- Чому Ви вибрали саме цю роль?

Я думаю, Ви все зрозуміли, що кожна частина Вашого «дому» важлива і потрібна в ньому, кожна несе свою певну функцію, без якої будинок не може бути повноцінним!

Робота над притчею

У джунглях жила зграя вовків. Вожак зграї був дуже старий. І коли зграї треба було виходити на полювання, вожак сказав, що не в змозі вести її. Зі зграї вийшов молодий, міцний вовк, підійшов до вожака і попросив, щоб той дозволив вести зграю йому. Старий вовк погодився, і зграя відправилася на пошуки їжі.

Через добу зграя повернулася з полювання з здобиччю. Молодий вовк розповів ватажкові, що вони напали на сімох мисливців і без зусиль одержали над ними перемогу.

Прийшов час зграї знову йти на полювання, і повів її знову молодий вовк. Зграї довго не було. І ось старий вовк побачив повертається ледве живий молодий вовк. Він розповів вожаку, що зграя напала на трьох мисливців, і в живих залишився тільки він один. Старий вовк здивовано запитав: Але ж у перше полювання зграя з легкістю взяла верх над сімома збройними мисливцями, і всі повернулися цілими і з здобиччю? На це молодий вовк відповів: Тоді було просто сім мисливців, а цього разу були три кращих друга

Підведення підсумків