

Виховна година

«Скажи - “НІ!” булінгу»

Мета

- *навчальна*: ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу;
- *виховна*: виховувати почуття власної гідності; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства;
- *розвивальна*: розвивати навички протидії соціальному тискові; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Хід виховної години

I. Організаційний момент

Вчитель: Створимо гарний настрій. Знайдіть мовчки очима сусіда і посміхніться йому так, щоб стало приємно і йому, і тобі. Спасибі за позитивний настрій.

II. Інтерактивна вправа «Чим ми схожі?»

Діти стоять у колі. Вчитель запрошує в коло одного з учнів на основі якої-небудь схожої риси. Наприклад: «Марічко, вийди, будь ласка, до мене, тому що у нас з тобою однаковий колір волосся ». Марічка виходить в коло і запрошує наступного учня, називаючи його по імені. Гра продовжується до тих пір, поки всі не опиняться в колі.

Вчитель:

Обговорення:

- Всі учасники вправи по черзі опинилися в центрі кола. Які емоції ви відчували, коли зверталися саме до вас?
- Чи хвилювалися ви, коли кожного наступного разу вас не обирали?
- Чи важко було тому хто стояв у центрі кола знайти схожу рису в іншому?

III. Інформаційне повідомлення "Що таке булінг"

Вчитель: Усі люди різняться між собою. Одні мають білий колір шкіри, інші – чорний або жовтий. Одні люди високі, інші – невисокі. Одні стрункі, інші – повні. Люди звертають увагу на відмінності, але це не означає, що хтось є кращим за інших. Хоча в історії були випадки, коли люди лише через колір шкіри чи соціальне походження принижували інших людей, вважали їх гіршими за себе.

Мотивацією до булінгу, або цькування стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерів, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.

Як показує практика, форми шкільного булінгу можуть бути різними:

- систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини);
- задирство;
- фізичні і психічні приниження;
- різного виду знущання;
- бойкот та ігнорування;
- псування особистих речей та ін.

Булінг може проявлятися у вигляді психологічного тиску (образи, приниження, погрози, ігнорування тощо) та фізичних знущань (удари, поштовхи,

принизливий фізичний контакт, побиття та інше). Не рідко фізичний і психологічний тиск об'єднуються. Хулігани (булі) надзвичайно винахідливі. Новітній їхній "винахід" — кібербулінг, тобто знущання з використанням електронних засобів комунікації.

IV. Інтерактивна вправа на перевірку розуміння поняття булінгу “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 неправдивий допис в соцмережах про їх товаришку.

V. Завдання на розвиток вміння розпізнавати булінг, його форми.

Вчитель:Прочитайте уривок «Як Незнайко складав вірші» М.Носов. (Додаток 1).

Обговорення

- Поміркуйте чому друзі образились на Незнайкові вірші?
- Який вид цькування використав Незнайко?
- Чому не варто дражнити інших?

Висновки.У кожної людини є свої, індивідуальні рівні сприйняття гумору чи здатності до кепкування , тому варто подумати чи доречно буде пожартувати у ситуації у якій ви знаходитесь.

VI. Інформаційне повідомлення “Як впоратись самотійно, коли тебе цькують”.

Вчитель : Дітки, зараз ми з вами зачитаємо поради, які можуть допомогти нам впоратися з ситуаціями, коли ми зазнаємо тиску або цькування. Щоб у складних ситуаціях ми почували себе безпечно ми збережемо ці поради і почіпимо їх на “куточок допомоги”. Він стане нам у нагоді, коли ми будемо розгублені чи через емоції забудемо, як правильно вчинити.

(Дітки виходять до дошки і зачитують поради. Потім прикріплюють їх у “куточок допомоги”)

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 загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

VII. Вправа "Я зможу допомогти" (Додаток 2).

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

(Попередньо потрібно поділити учнів на 3 підгрупи)

Вчитель: Ви працюєте 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 рекомендації, про які ми говорили у попередній вправі з нашого “куточка допомоги”.

Питання для обговорення:

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то у чому саме?
 2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?
 3. Які б поради ви би радили застосувати героям?
- (Наголосіть на необхідності звертатися до дорослих для того, щоб припинити насилля).

VIII. Підсумок заняття:

Вчитель: Ви, напевно, знаєте дітей, яким подобається демонструвати свою силу. Вони обирають когось слабшого і починають кривдити: дражнити, розпускати про нього плітки чи навіть штовхати, бити, псувати його речі.

Ви маєте знати, що все це — не забавки, а ганебні прояви насилля, яке є дуже небезпечним для всіх його учасників. Діти, які стають жертвами насилля, почуваються жахливо. Вони починають гірше вчитися, часто хворіють, відмовляються ходити до школи. Однак і ті, хто їх ображає (агресори), даремно вважають себе героями. Насправді їх ніхто не любить. У них немає справжніх друзів, а є лише підлабузники, які бояться стати наступними жертвами. Ті, хто мовчки спостерігає і не втручається у конфлікт, звикають миритися з несправедливістю і коритися злу. Якщо ви стали жертвою або свідком насилля, ніколи не терпіть цього! Розкажіть про все дорослим, яким довіряєте: батькам, учителеві, шкільному психологові. **ВИСНОВОК:** Відмінності доповнюють і збагачують суспільство. Щоб жити в світі, людям треба навчитися жити, вирішуючи проблеми і завдання на основі взаєморозуміння.

І пам'ятайте одну і заповідей Божих : “Люби ближнього свого як самого себе”.

Додаток 1.

Незнайко прийшов додому й одразу взявся складати вірші. Цілісінький день він ходив по кімнаті, дивився то на підлогу, то на стелю, брався руками за підборіддя і щось бурмотів собі під ніс. Нарешті вірш був готовий, і він сказав:

— Послухайте, братці, якого вірша я склав.

— Ану, ану, про що той вірш? — зацікавилися всі.

— Це я про вас склав, — признався Незнайко. — Ось про Знайка слухайте:

Знайко йшов гулять на річку,
перестрибнув через овечку.

— Що? — закричав Знайко. — Коли це я стрибав через овечку?

— Ну, це тільки у віршах так говориться, для рими, — пояснив Незнайко.

— Так ти що, задля рими вигадуватимеш на мене всілякі нісенітниці? — спалахнув Знайко.

— Звичайно, — відповів Незнайко. — Навіщо ж мені вигадувати правду? Правда, вона й так є.

— От спробуй ще, тоді знатимеш! — погрозив Знайко. — Ану, що ти там про інших склав?

— Ось послухайте про Поспішайка, — сказав Незнайко.

Поспішайко був голодний, він прас холодний.

— Братці! — закричав Поспішайко. — Що він про мене вигадує! Ніколи я холодної праски не ковтав.

— Та ти не галасуй, — відповів Незнайко. — Це я просто для рими сказав, що прас був холодний.

— Та я взагалі праски не ковтав — ні холодної, ані гарячої! — кричав Поспішайко.

— А я і не кажу, що ти проковтнув гарячу, так що можеш заспокоїтись. Ось послухайте краще вірш про Якосьбудька.

В Якосьбудька під подушкою
лежить солодка пампушка.

Якосьбудько підійшов до свого ліжка, заглянув під подушку й сказав:

— Брехня! Ніякої пампушки тут немає.

— Ти нічого не розумієш у поезії, — відповів Незнайко. — Це для рими так говориться, що лежить, а насправді не лежить. Ось ще про Пілюлька склав.

— Братці! — закричав Пілюлька. — Треба припинити це знущання! Невже ми будемо спокійно слухати, що він тут бреше на всіх?

— Досить! — закричали всі. — Ми не хочемо більше слухати! Це не вірші, а якісь дражнилки.

Тільки Знайко, Поспішайко і Якосьбудько кричали:

— Нехай читає! Прочитав про нас, то хай і про інших читає.

— Не треба! — кричали інші. — Ми не хочемо.

— Ну, якщо ви не хочете, то я піду прочитаю сусідам, — сказав Незнайко.

— Що? — закричали тут усі. — Ти ще підеш перед сусідами нас соромити? Тільки спробуй! Можеш тоді й додому не приходити.

— Ну, гаразд, братці, не буду,— згодився Незнайко.— Тільки ви не сердьтеся на мене.

Відтоді Незнайко більше не складав віршів.

Додаток

2.

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. Він проспав і 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 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 підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Сашко, спочатку вагається, а потім наважується 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.

Пам'ятка дітям

1. Пам'ятайте, що насильство над вами, здійснене вашими батьками, не є нормою життя.

Насилля — неприпустима річ у стосунках людей.

2. У сім'ї ви маєте право на те, щоби до вас ставилися з повагою, не ображали.

3. Пам'ятайте необхідні правила безпеки, зокрема: не варто тут же кидатися на допомогу, коли тато б'є маму, особливо коли він — із небезпечними предметами в руках; ваше завдання — якомога швидше сховатися, залишити домівку взагалі — на допомогу покличете дорослих, які краще знають, як діяти за таких обставин.

4. Ви маєте право на захист, якщо навіть найрідніші люди принижують вашу гідність.

5. Поділіться своїми проблемами з учителем, класним керівником, психологом, соціальним педагогом; зверніться до міліції.

6. Не вірте в погрози з боку кривдників.

7. Ви маєте право висловлювати й відстоювати свою думку. Чітко й однозначно висловлюйте осуд щодо насильницької поведінки взагалі.

8. Знайте: коли вас постійно контролюють, принижують, примушують до чогось, використовують у спілкуванні з вами лайливі слова — це насильство.

9. Не вважайте, що ви заслужили на таке ставлення з боку дорослих. Ніхто, у тому числі ваші батьки, рідні, не мають права принижувати вас, поводитися жорстоко стосовно дитини — це карається законом. У Сімейному кодексі (ст.

150, ч. 7) написано: «Забороняються фізичні покарання дітей батьками та інші види покарань, які принижують людську гідність. Дитина може подати позов до суду, до громадських організацій, якщо виховання не належне».

10. Навчіться розрізняти поняття «добро» і «зло». Усе, що принижує людську гідність, — зло, усе, що возвеличує гідність людини, — добро.