**Заняття з елементами тренінгу**

**«СТОП БУЛІНГ: протидія жорстокості та насильства»**

1. **Привітання.Вправа-знайомство "Відкриємо серце один одному "**

Кожен гравець отримує жетон у формі сердечка, на якому він пише своє ім'я. Ведучий йде з капелюхом по колу. Гравці голосно називають свої імена і опускають сердечко у капелюх. Завдання гравців: витягнути з капелюха сердечко, прочитати ім'я і віддати його хазяїну.

1. **Поняття «насильства»**

Мозковий штурм «Що таке насильство?»

Кожен із учасників висловлює своє розуміння, свою асоціацію до слова «насильство», кожен варіант тренер записує на дошці, після закінчення тренер підбиває підсумки.

Інформація тренера.

Насильство – це застосування агресивних, жорстоких дій однієї людини по відношенню до іншої, що порушують права і свободу особистості та завдають шкоди фізичному, психічному, моральному здоров’ю, а також розвитку. Насильство є демонстрацією сили і бажанням здобути цілковитий контроль та владу над іншою стороною.

Слова, які характеризують насильство – жорстокість, агресія, погроза, ґвалт, силування, примус.

**3. Анкетування учнів**

«Булінг та його прояви в підлітковому віці»(додаток)

**4 Введення в тему булінгу** .**Вправа «Як вчинити»**

Заздалегідь підготуйте декілька сюжетних зображень конфліктного змісту. Наприклад:

* Усі  навколо працюють, а одна дитина сидить без діла.
* Діти  граються, а одна дитина стоїть осторонь з похмурим обличчям.
* Хтось плаче, а поряд однолітки сміються.

Принцип виконання: Розкладіть картки на столі зображенням униз. Запропонуйте учням узяти будь-яку картку навмання, описати подію, яку відтворено на малюнку, та запропонувати свій вихід із конфліктної ситуації.

Така вправа вчить школярів бути більш спостережливими, уважними та піклуватись про інших.

Обговорення

Матеріали: мультимедійний проектор

**Перегляд відео «Соціальна реклама. Протидія булінгу».**

Обговорення питання: Які відчуття у вас викликає переглянута ситуація? Чи порушує вона права дитини? Які? Чи стикалися ви з такими проявами в своєму житті?

5**. Поняття булінгу. Форми булінгу**

Форма роботи:інформаційне повідомлення «Булінг та його види»

Інформаційне повідомлення "Що таке булінг"

Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного.

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.

Булінг (знущання, цькування, залякування) – це зарозуміла, образлива поведінка, пов'язана з дисбалансом влади, авторитету або сили. Булінг проявляється в багатьох формах: є вербальна, фізична, соціальна форми булінгу, а також кіберзалякування. Хоча школи багато роблять для того, щоб запобігати знущанню та своєчасно справлятись із ним, батьки заздалегідь краще інших можуть навчити дітей запобігати проявам такої поведінки й зупиняти їх. Далі пропонуються поради про те, як треба справлятись із чотирма найбільш поширеними видами булінгу.

1. Вербальний (словесний) булінг

Що це таке: це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).

Приклад: одна дитина каже іншій: «Ти дуже, дуже гладкий, просто як твоя мама».

2. Фізичний булінг

Що це таке: фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.

Приклад: з дитини привселюдно стягують штани на дитячому майданчику.

3. Соціальний булінг

Що це таке: соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапеза це за обіднім столом, гра, заняття спортом чи громадська діяльність.

Приклад: група дівчаток у танцювальному класі обговорює вечірку у вихідні та обмінюється фотографіями, не звертаючи при цьому жодної уваги на одну дівчинку, яку діти вирішили не запрошувати, роблячи вигляд, що її не існує.

4. Кіберзалякування, кібербулінг

Що це таке: кіберзалякування (кібернасильство) або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

Приклад: хтось розміщує в соціальних мережах такий текст: «Петро повний невдаха. Чому хтось узагалі з ним спілкується?!».

**6. Поради як справитися з булінгом**

Форма роботи: перегляд презентації, обговорення

Матеріали: мультимедійний проектор

Стратегії, які можуть допомогти покращити ситуацію і самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

* Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у транспорті (у шкільному автобусі), у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.
* Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч бешкетнику. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти. Іноді треба навчати дітей робити непроникний вираз обличчя, поки вони не позбудуться небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати розбишаку).
* Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
* Розкажи дорослим про знущання. Учителі, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знущання.
* Розповідай про це. Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.
* Усунь провокаційні фактори. Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

**7. Гра-розминка "Хто зайвий"**

**Тренер.** Зараз я забираю один стілець. Всі ви, за моєю командою, будете рухатися по колу. По команді: "СТОП" ви повинні знайти собі місце для того, щоб сісти. Це не обов'язково має бути ваш стілець. Той, хто залишиться стояти - вибуває з гри.

**Обговорення.**Чи звернув хтось увагу на стрічки, які висять на 3 стільцях? Ці стрічки означають певну соціальну роль у булінгу. Звертаю вашу увагу на те, що дехто з вас, несподівано, встиг побувати у певних ролях. Так, може трапитися з вами і у житті: "Ви не очікуєте, а опиняєтеся у ролі жертви чи можливо агресора".

**8. Вправа "Чому так стається"**

Ви всі бачите у мене різних кольорів та розмірів картки. Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони там є зображення, але ви не можете дивитися самі, що там і показувати комусь з учасників. Картки відкриваєте за моєю командою. Прошу обʼєднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла?" (агресор), "око" (спостерігач), "мішень" (жертва). Ви знову, 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.

**ПАМʼЯТАЙТЕ!**

• 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!

**9. Вправа "Я зможу допомогти"**

Ви залишаєтеся працювати у підгрупках. 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 однокласнці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

**І раптом…..СТОП!**

**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. **І раптом………СТОП**!

**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 іти 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 грошей. Хлопців це обурює і вони починають його бити. **І раптом…….СТОП!**

**Питання для обговорення:**

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то вчому саме?

2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?

**10.Підсумок уроку.**

Дітям роздаються шаблони чоловічків, на яких вони пишуть на кожну літеру свого імені позитивні риси характеру, які повинна мати кожна людина.

Додаток.

**Анкета для учнів**

**«Булінг та його прояви в підлітковому віці»**

***Юний друже!***

**Пропонуємо Вам взяти участь у проведенні дослідження стосовно проблеми булінгу.**

**Просимо Вас відповісти на запитання анкети.**

**Анкета**

1. **Твій вік:**

- 9-11 років;

- 12-14 років;

- 15-16 років.

1. **Чи знаєш ти, що таке насильство?**

- так;

- ні.

**3. Чи присутнє насильство в вашій школі?**

- так;

- ні;

- важко відповісти.

**4. Чи знаєш ти, що таке булінг?**

- так;

- ні;

- важко відповісти.

**5.Чи зазнавав ти приниження в школі?**

- так;

- ні.

**6. Якщо зазнавав, то якого?**

- морального;

- фізичного;

- нападу з боку групи;

- пограбування;

- сексуальної загрози.

**7. Чи був ти свідком чи жертвою булінгу?**

- так;

- ні.

**8. Чи спостерігається явище булінгу в вашій школі?**

- так;

- ні.

**9. З якими приниженнями ти стикався в школі?**

- образи;

- глузування;

- використання прізвиськ;

- побиття, ляпаси, штовхання;

- словесні натяки сексуального характеру.

**10. Де на ваш погляд, підлітки найчастіше стикаються з проявами булінгу?**

- по дорозі до школи;

- вулиця біля школи;

- територія за школою;

- шкільний коридор;

- шкільний туалет.

**11. Хто найчастіше є агресорами?**

- однолітки;

- група однолітків;

- старшокласник;

- група старшокласників.

**12. Найчастіше агресорами є**

- хлопці;

- дівчата.

**13. Як учителі реагують на випадки булінгу?**

- вчителі вимагають припинити сварки;

- вчителі не звертають уваги на такі випадки;

- вчителі покладають вирішення проблем на самих учнів, не втручаючись в їх стосунки.

**14.Причини агресії, через які деякі учні стають жертвами знущань з боку інших школярів?**

- зовнішній вигляд;

- фізичні обмеження;

- поведінка людини;

- національність чи раса;

- самопровокування агресії;

- людина не може за себе заступитися;

- матеріальний статус.

**15. Чи були ви в ролі жертви, коли інші школярі знущалися над вами?**

- так, інколи;

- так, декілька разів на місяць;

- так, декілька разів на тиждень;

- майже щодня;

- ні.

**16. Чи зверталися ви по допомогу і до кого саме?**

- не звертався (лася) по допомогу;

- звертався (лася) до батьків;

- звертався (лася) до друзів

- звертався (лася) до класного керівника чи вчителів;

- звертався (лася) до психолога;

- інше

**17. Що можна зробити для покращення стосунків у школі?**

- взаємне позитивне ставлення один до одного;

- нічого не потрібно змінювати;

- влаштовувати більше поїздок класом та більше спілкуватися між собою;;

- щоб погані учні не заважали вчитися решті;

- щоб вчителі ставилися однаково добре до всіх учнів;

- щоб старші не ображали молодших;

- інше