

# Тренінг

## «Булінг»

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства .

**Обладнання:** відеозабезпечення, роздатковий матеріал, програма з визначенням QR-кодів.

**Тип заходу:** тренінг

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників.

Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему - тему насильства та жорстокості серед учнів.

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. Сьогодні ми поговорили про насильство та жорстокість, які направлені на одну дитину. Це явище називають буллінгом.

Сьогодні ми спробували 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.

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

#### 2. Вправа «Банка життя»

Ставимо на стіл велику скляну банку.

Сьогодні ми хотіли б поговорити з вами про життя. Що ви можете сказати про цю банку? (учні починають давати відповіді. Наприклад: «Вона порожня» або «вона скляна» і т. д.)

Далі дістаємо з-під столу мішок із великими мушлями й починаємо вкладати їх у банку доти, доки вони не заповнять її до самого верху.

- А тепер що ви можете сказати про цю банку?

Далі дістаємо пакет із горохом і засипаємо його також. Горох заповнив простір між мушлями.

- А тепер?

Тоді дістаємо пакет із піском, його теж засипаємо в банку. Через якийсь час у банці не залишилося вільного простору. Тоді витягаємо пляшку води і вливаємо її в банку.

- А от тепер банка повна!

Тож зараз я буду пояснювати вам, що щойно відбулося. Банка – це наше життя. Мушлі – це найважливіші речі в нашому житті, це наша родина, це наші діти, наші кохані – все те, що має для нас величезне значення.

Горох – це речі, не настільки значимі для нас, це може бути дорогий костюм або машина тощо.

Пісок – це все найдрібніше й незначне в нашому житті, всі ті дрібні проблеми, які супроводжують нас впродовж усіх прожитих днів.

Якби ми спочатку засипали у банку пісок, то в неї уже не помістилися б ані горох, ані камені. Ніколи не дозволяйте різній дрібноті заповнювати ваше життя, закриваючи вам очі на значно важливіші речі.

- А що ж означає вода?

- Наскільки б ваше життя не було заповнене, завжди є трішки місця для байдикування. Незважаючи ні на які проблеми, точно знайдеться час на те, щоб розслабитися й відпочити!

### **3. 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.

### **4. Вправа «Все в твоїх руках»**

Ця історія трапилась дуже давно у старовинному місті, де мешкав один мудрець. Слава про його мудрість розійшлася далеко за межі міста. Та жив у тому місті один чоловік, який заздрив славі мудреця. І от вирішив він придумати таке запитання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти. Пішов чоловік на узлісся, спіймав метелика, заховав його в долонях і подумав: «Спитаю я в мудреця: скажи, о наймудріший, який метелик у мене в руках — живий чи мертвий?». Якщо він скаже «живий», я стисну долоні, і метелик помре; а якщо скаже «мертвий», я розкрию долоні, і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший.

Так усе і сталося. Зловивши метелика, лихий чоловік попрямував до мудреця і запитав у нього: «Який метелик у мене, о наймудріший, живий чи мертвий?». І мудрець, який і насправді був дуже розумною людиною, відповів: «Усе у твоїх руках, чоловіче».

Отже, друзі, як ви гадаєте, що мав на увазі мудрець, коли так відповів чоловікові?

Учні відповідають: «Що від самої людини залежить, житиме метелик чи помре». Але в цих мудрих словах є ще один зміст: від людини залежить, чого у світі стане більше — добра чи зла, як вона ставитиметься до інших добре чи погано.

Нам подобається, коли нас люблять, поведуться з нами чемно, звертаються до нас на ім'я, особливо на лагідне. А які відчуття у вас виникають, коли вас або когось з вашого оточення називають на прізвисько, принижують ?

### **5. Казка про Скріпку**

*(Інструкція: під час розповіді, з канцелярської скріпки роблять певні фігурки)*

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 скрипочка вийшла погуляти на подвір'я, де інші дівчата почали чіплятися до неї, ображати та дали їй стусана (Знак оклику). І скрипочка подумала, що їй робити? Хто її захистить? (Знак питання)
5. Але, все рівно, вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все була як раніше (зробити смайлік)

### **Обговорення**

Можемо ми повернути Скрипку в попередній стан?

Чому ні? Як вплинули прояви насильства на стан Скрипки?

### **6.Вправа «Камінь, ножиці, папір»**

**Гра «Камінь, ножиці, папір» (учні грають в гру з трьома знаками).**

**Перегляд відео.**



### **Обговорення.**

#### **7. Інформаційне повідомлення "Що таке булінг"**

[https://www.youtube.com/watch?v=74T0larD\\_s8](https://www.youtube.com/watch?v=74T0larD_s8)

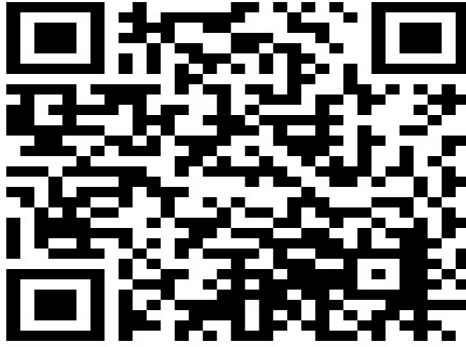
**Тренер.** Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного.

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.

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.

#### **8.Вправа «Антибулінг»**



**Підведення підсумків побаченого.**

### **9. Вправа "Відгадай хто".**

**Тренер.** Зараз ми з вами об'єднаємося у 3 групи.

Завдання для кожної групи однакове. Ви отримаєте однакову кількість картинок і спробуєте серед них віднайти жертв булінгу, агресорів та спостерігачів. Кожна група представить свої напрацювання і пояснить, чому вона так думає.

### **10. Вправа "Тягар емоцій"**

**Тренер.** Перед вами камінці та мушлі. Виберіть з них те, з чим у вас асоціюється негативна емоція.

Зараз кожен з вас назве ту емоцію, про яку подумав, і кине камінець чи мушлю у шкарпетку.

### **Питання для обговорення:**

1. Чи важко було виконувати вправу?
2. Як ви думаєте, емоції кого ми називали?
3. Що ви при цьому відчували?

### **11. 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".

### **12. Вправа "Чому так стається"**

**Тренер.** 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 об'єднатися 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.

### **13. Вправа "Скринька безпеки"**

**Тренер.** 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, вкинути їх у спільну "скриньку безпеки".

#### **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!

### **14. Вправа "Я зможу допомогти"**

**Тренер.** 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.

#### **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 болу 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?

### **15. Підведення підсумків.**

#### **Притча «Скільки важить сніжинка?»**

Одного разу маленька синичка, сидячи на засніженій гілці дерева, запитала в дикого голуба:

— Скільки важить одна сніжинка?

— Не більше, ніж нічого, — відповів він їй.

— Тоді я хочу розповісти тобі дуже цікаву історію, —

вела далі синичка. — Одного разу я сиділа на ялиновій гілці, й почався снігопад. Це ще не була віхола, й легкі сніжинки спокійно лягали на дерева. Я нарахувала 7435679 сніжинок, які опустилися на ялинову гілку. І коли остання сніжинка, що, як ти сказав, «важить не більше, ніж нічого», впала на неї — гілка зламалася. — Після цього синичка злетіла, залишивши голуба у глибокій задумі.

Скільки важать наші слова? Часом ті слова, які «не важать» нічого, наші вчинки, які ми робимо, непомітні для нас самих, лягають великою образою й болем на інших. І під таким тягарем може зламатися кожна людина. Я точно знаю, що хоча б раз, але кожен із нас завдавав образи іншим, навіть не зауважуючи цього.

Насправді слова, з якими ми звертаємося одне до одного, важать дуже багато: добрими, лагідними можна підняти людині настрій, зробити її щасливою, а злими і жорстокими — засмутити, образити, принизити і навіть убити. Про це потрібно пам'ятати під час спілкування і конфлікту, щоб не зіпсувати стосунків назавжди. Я щиро вірю і повністю впевнена, що кожен з вас вживатиме такі слова, що підніматимуть настрій іншим, щоб будувати і не руйнувати. Адже те, що ми говоримо так чи інакше лишає слід у серці людини, якій ми це сказали. Наш клас – це маленька сім'я. Мені, та й вам, хотілося б, щоб у нашій сім'ї завжди панувало добро, взаємоповага, не було сварок, лихослів'я. А наш клас – це ще й частинка більшої сім'ї – нашої школи. Я переконана, що кожен із вас прагне, щоб наша школа стала територією Добра. Тому пам'ятайте правило, яке називають Золотим **«Усе, що хочете аби робили вам люди, те робіть їм і ви»**

Наше заняття закінчилося. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам'яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"

**Тренер після рефлексії роздає буклети.**

## Використані джерела

1. <http://autta.org.ua>
2. <http://skauty.org.ua>
3. <https://naurok.com.ua>
4. <http://lt.multycourse.com.ua>
5. <https://www.ippo.if.ua>