

Тренінг «Ні Булінгу»

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

Тип заходу: тренінг

Хід заняття

1. Привітання учасників.

Доброго дня, 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. Це явище називають булінгом.

Сьогодні ми спробували зрозуміти почуття жертви булінгу, та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині

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

ПРАВИЛА РОБОТИ:

1. Говорити від свого імені
2. Бути доброзичливими і активними
3. "Піднята рука"
4. Один говорить - усі слухають
5. "Тут і тепер"
6. Обговорювати дію, а не особу.
8. Конфіденційність.

2. 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».

Отже, 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 ?

3. 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 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. Але, все рівно, вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все було як раніше (зробити смайлік)

Обговорення

Можемо ми повернути Скріпку в попередній стан?

Чому ні? Як вплинули прояви насильства на стан Скріпки?

4.Вправа Інформаційне повідомлення "Що таке булінг"

Мета: ознайомити учасників з поняттям булінгу, соціальними ролями у булінгу та стилями їх поведінки.

Введення в тему булінгу

Форма роботи: перегляд відео «Соціальна реклама. Протидія булінгу», обговорення

Матеріали: мультимедійний проектор

Перегляд відео «Соціальна реклама. Протидія булінгу». Режим доступу

<https://www.youtube.com/watch?v=E3-G3Tns6qo>

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

Тренер: Булінг (знуцання, 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 справлятися із ним, батьки заздалегідь краще інших можуть навчити дітей запобігати проявам такої поведінки й зупиняти їх. Далі пропонуються поради про те, як треба справлятися 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?!».

5 Соціальна структура булінгу

- переслідувач (кривдник, агресор); 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.
- постраждала дитина (жертва); 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.
- спостерігач. діти з кола кривдника; однокласники; випадкові учні або ін..

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.

6. 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: (психолог записує на ватмані всі запропоновані дітьми варіанти)

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!

7. Вправа «Серця доброти»

Було б набагато ліпше, якби люди замість булінгу робили щось добре один для одного. (Роздати сердечки)

Запропонуйте учням написати на серці те, що може допомогти іншій людині, зігріти її душу (поділитися парасолькою під час дощу, притримати для когось двері).

Зберіть усі «серця», перемішайте їх, відтак запропонуйте кожному витягнути навмання одне серце та впродовж наступного тижня зробити те, що написано на його серці доброти, для когось іншого

8. 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»