

## STOP булінг!

**Мета:** формувати нетерпимість до проявів агресії; розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля; розвинути навички надання і отримання допомоги.

**Очікувані результати:** наприкінці заняття учні:

*пояснюють*, що таке булінг;

*розпізнають* булінг і дружні піддражнювання;

*розробляють* стратегії подолання булінгу;

*демонструють* емпатію до жертв насилля, уміння припиняти булінг та звертатися по допомогу;

*називають* джерела допомоги жертвам булінгу.

**Обладнання і матеріали:** класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, цінники. Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор.

### Хід заняття

#### **Вправа на знайомство.**

Запропонуйте учням назвати своє повне ім'я і як би ви хотіли, щоб вас називали (*наприклад, мене звати Катерина, мені подобається, коли мене називають Катруся*)

#### **Слово вчителя.**

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 ?

#### **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 її 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 була як раніше (зробити смайлік)

### **Обговорення**

Можемо ми повернути Скріпку в попередній стан?

Чому ні? Як вплинули прояви насильства на стан Скріпки?

Опрацювання поняття «насильство».

Насильство, що це таке?

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.

### **2. Вправа „Міф чи реальність**

Дітям пропонується прослухати факти про насильство та виявити, що являється правдою, а що ні. Для цього їм надаються дві картки з позначками „так”, „ні”.

- Насильство має і позитивні сторони (НІ);
- Використання нецензурних слів дитиною по відношенню до іншої не є проявом насильства (НІ).
- Насильство – це коли видно сліди на тілі жертви (ТАК).
- Б'ють заслужено (НІ).
- У школі найбільш розповсюджене психологічне насилля, використання нецензурних слів однієї дитини по відношенню до іншої (ТАК).
- Дитина, яка потерпає від насильства повинна мовчати про це (НІ).
- Хлопці схильні до проявів насильства більше, ніж дівчата (ТАК).
- Насильство не карається законом України (НІ).
- Насильство – це ознака мужності дитини у школі (НІ).
- Розповідати, про те, що над Вам були здійснені насильницькі дії – це ознака слабкості дитини (НІ).
- Насильство – це не злочин, а нормальне явище у школі (НІ).
- Міліція не повинна втручатися у вирішення проблеми насильства (НІ).

### **Слово вчителя:**

«Одна вчителька вирішила пояснити дітям, чому не можна ображати інших. Ось що вона розповіла:

"Одного разу перед початком уроків я купила в магазині 2 яблука. Вони були майже однакові за кольором і розміром.

- На початку класної години я запитала в дітей: "Чим відрізняються ці яблука?" Вони лише знизали плечима, адже суттєвої відмінності між ними не було. Тоді я взяла одне яблуко і, звертаючись до нього, сказала: "Ти таке погане, огидне яблуко!" — і кинула його на підлогу. Учні подивилися на мене як на божевільну. Я підняла яблуко і запропонувала одному з учнів: "Знайди в цьому яблуці щось погане, скажи про це і теж кинь його на підлогу". Учень слухняно виконав прохання. Я запропонувала зробити те саме іншим дітям. Учні легко знаходили в яблуці якісь недоліки: "Мені не подобається твій хвостик! У тебе противна шкірка!" — казали вони і щоразу кидали яблуко на підлогу. Коли фрукт повернувся до мене, я ще раз запитала, чи бачать діти якусь відмінність між цим яблуком і тим, що ввесь цей час лежало на столі. Вони знову не знали, що відповісти, адже попри те, що добряче "познущалися" над яблуком, значних зовнішніх ушкоджень у нього не було. Тоді я розрізала обидва яблука. Те, що лежало на столі, всередині було білим, а друге — коричневим, вкритим "синцями" від ударів об підлогу. Я сказала: "Діти, але це ж ми його таким зробили! Це наша провина!" У класі запала мертва тиша. Я продовжила: "Те саме відбувається і з людьми, яких ми ображаємо чи обзиваємо. Зовні не бачимо, як це на них позначається, але ми завдаємо їм величезну кількість внутрішніх ран!"»

#### **Запитання для обговорення:**

- Як почуваються ті, кого обзивають і цькують однолітки? (*Ображеними, пригнобленими, вони можуть вважати себе винними, часто плачуть.*)

Як це позначається на їхньому навчанні? (*Не хочуть ходити до школи, втрачають інтерес до навчання, пропускають заняття.*)

- Що вони думають про тих, хто їх ображає? (*Вважають їх жорстокими і безсердечними.*)

- Чому деякі люди ображають інших? (*Хочуть ствердитися за рахунок іншого; можливо, їх самих раніше ображали, і вони думають, що це нормально, вони роблять це за компанію з друзями.*)

#### **Гра «Камінь – ножиці – папір»**

1. Об'єднайте в пари учнів, які сидять поруч.

2. Гра «Камінь – ножиці – папір».

- Поясніть учням, що у цій грі існує складна система стосунків між трьома персонажами: каменем, ножицями і папером. Ножиці ріжуть папір, папір може накрити камінь, а камінь — зламати ножиці. Запропонуйте парам стиснути одну руку в кулак і, одночасно вимовляючи «Ю-Зе- Фа» (або «Раз- Два- Три»), на останньому складі показати рукою один із трьох знаків: камінь (кулак), ножиці («V» двома пальцями) або папір (відкрита долоня).



Той, хто виграв, отримує один бал. Переможцем стане той, хто перший набере 3 бали.

- Якщо учні не знайомі з цією грою, можна намалювати схему на дошці.

3. Продемонструйте відео «Камінь – ножиці – папір».



для обговорення:

- Як почувався Папірець, коли вперше прийшов до школи? (*Злякався, бо побачив групу ножиць, які сильніші за нього.*)

- Що він відчув, коли зустрів папірців? (*Зрадів.*)

- Як його зустріли папірці? (*Почали ображати, штовхати.*)

- Хто доміг Папірцеві? Як він це зробив? (*Папірцеві допомогли одні із Ножиць, відігнавши кривдників і подавши йому руку.*)

Що побачили Папірець і Ножиці, коли йшли зі школи? (*Як двоє камінців ображають маленького Камінчика.*)

- Що зробили Ножиці? (*Сховалися за стовпом, бо боялися камінців.*)

- Хто допоміг Камінчикові захиститися від кривдників? (*Папірець прогнав кривдників і подав Камінцю рюкзак.*)

- Що Камінчик зробив для Ножиць?

(*Усміхнувся Ножицям і подарував квітку.*)

- Який висновок можна зробити з цієї історії? (*Сильніший завжди має захищати слабших.*)

**Слово вчителя:** «Розглянемо, як це буває в реальному житті серед ваших однолітків».

[http://autta.org.ua/ua/materials/  
material/Antibul-ng/](http://autta.org.ua/ua/materials/material/Antibul-ng/)

**Підсумуйте:** «Підтримка та взаємодопомога дуже важливі для людини, що зазнає насилля, булінгу. Якщо ви стали свідком такої ситуації, не можна бути байдужим, треба намагатися припинити насилля, за потреби покликати на допомогу».

**Форма роботи:** перегляд відео

Які відчуття у вас викликає переглянута ситуація?

Чи порушує вона права дитини? Які?

Чи стикалися ви з такими проявами в своєму житті?

**Поняття булінгу.**

Нині серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми одне до одного.

Останніми роками визнано поширення в освітній практиці такого явища, як шкільний булінг. Це соціальна проблема всього світу протягом останніх ста років, однак вона ще й досі не вивчена.

Булінг перекладається як хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

**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.

**Найчастіше жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:**

1. Фізичні недоліки: носять окуляри, діти зі зниженим слухом, порушенням опорно-рухового апарату (наприклад ДЦП), тобто ті, що не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків.
2. Особливості поведінки: замкнуті, сором'язливі, тривожні, імпульсивні, невпевнені в собі, нещасливі і ті, які мають занижену самооцінку.
3. Особливості зовнішності: руде волосся, ластовиння, клаповухість, криві ноги, особлива форма голови, маса тіла (повні чи худі).
4. Недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.
5. Страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається оточуючими як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію.
6. Відсутність досвіду життя в колективі (домашні діти).
7. Хвороби
8. Низький інтелект і труднощі в навчанні.

Кожен з нас рівний у своїх правах. Кожен з нас такий самий, але водночас такий різний. Хтось високий, а хтось ні. Ти вмєш жартувати, а я ні. Перелік таких порівнянь можна продовжити. Але всі можемо поважати один одного та дружити, навіть якщо ми дуже різні. Чи пам'ятаєте ви мультик про Капітошку? Давайте переглянемо його?

*(Мультик про Капітошку)*

Запитання

1. Чи прагнув Вовк з дружби? (Ні)
2. Які слова він повторював коли розглядав себе в дзеркалі? (Щоб його боялись)
3. Чому він прагнув викликати в інших страх?(З нього насміхались)

4. Що роздратувало Вовка, коли він побачив Капітошку? (Сміх Капітошки)
5. Чому? (Вовк вважав, що Капітошка сміється з нього)
6. Чи у ставленні до Капітошки Вовк проявив насилля? Як саме?
7. Якою була реакція Капітошки на вчинки Вовка?
8. Чи стали б головні герої мультфільму справжніми друзями, якщо б Капітошка відреагував інакше, наприклад спробував дати здачу чи обурився?

***Вправа «Рука допомоги» (розробляють стратегії боротьби з булінгом)***

**Слово вчителя:**

«За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу в школі, потерпав від принижень і насмішок. Жертви булінгу переживають важкі емоції — почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Такі учні іноді просто бояться ходити до школи.

Допомогти жертві булінгу інколи досить просто. Перше, що ти можеш зробити, — не підтримувати тих, хто знущається. Твоє ставлення має бути таким, щоб ініціатори булінгу відчували, що ти не погоджуєшся з тим, що відбувається. Якщо бачиш, що з когось насміхаються, допоможи йому вийти з цієї ситуації, покажи свою підтримку, скажи, що він чи вона не заслуговує на таке ставлення. Люди, яких ображають, часто почуваються самотніми — допоможи їм відчутти, що вони не одні».

**Запропонуйте учням:**

**Завдання**

Написати на кожному пальці, які способи боротьби з булінгом вони можуть запропонувати (*вітатися з жертвою булінгу, звернутися до старших по допомогу, не поширювати пліток, не підтримувати тих, хто ображає інших*).

Напиши на кожному пальці «Руки допомоги» свої способи боротьби з булінгом.

*Підсумуйте: «Наша підтримка дуже важлива для людини, яка зазнає булінгу».*

***Мозковий штурм «До кого звертатися у разі булінгу» (розповісти про допомогу жертвам булінгу)***

**Слово вчителя:** «Ми знаємо, що робити і до кого звертатися, якщо раптом заболить зуб чи захворіємо на грип. А як бути, коли ситуація булінгу не вирішується на рівні однолітків?»

• Запропонуйте учням за правилом піднятої руки назвати, до кого можна звернутися, якщо ви стали свідком або жертвою булінгу. Запишіть на дошці всі ідеї.

***Орієнтовні варіанти відповідей:***

- батьки;
- старший брат або сестра;
- друг (друзі) зі старших класів;
- друг (друзі) не зі школи;
- класний керівник;
- директор школи;



- батьки кривдні
  - поліція
  - шкільний псих
  - «гаряча лінія»
- з питань насильст



500 225.

*Примітка: можна роздати учням цінники і запропонувати обрати, до кого вони звернулися б, потрапивши в таку ситуацію*

**Підсумуйте:** «Не треба соромитися зізнатися іншим у виникненні ситуації булінгу. Найкраще сказати про це дорослим, яким ви довіряєте. Пам'ятайте, що коли кривдника не зупинити, можуть постраждати інші діти».

**Слово вчителя:** «Було б набагато ліпше, якби люди замість булінгу робили щось добре один для одного».

- Запропонуйте учням написати на серці те, що може допомогти іншій людині, зігріти їй 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.

**Слово вчителя:** «Було б набагато ліпше, якби люди замість булінгу робили щось добре один для одного».

- Запропонуйте учням написати на серці те, що може допомогти іншій людині, зігріти їй 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.

Хочу роз повісти вам ще одну притчу

### **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»