

*«Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів*

«Нові технології у новій школі»

Номінація

«Профілактичні програми»

**«Стоп булінг.
Старт антибулінг»**

Автор:

Простокішіна Оксана Василівна

Електронна адреса:

0966635623okay@gmail.com

Вступне слово психолога:

Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один проти одного. Останніми роками вчені визначили таке поняття як «булінг» Ви запитаете що це таке ? **Булінг** у перекладі з англійської означає хуліганити, грубіянити, визначається як утиск, цькування, дискримінація, форма психічного насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи тощо. Це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї дитини чи групи дітей по відношенні до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском. Причин булінгу безліч. А тим, кого булять може виявитися кожен, хто не вписався в рамки того чи іншого колективу. Основними компонентами булінгу є агресивна та негативна поведінка, яка здійснюється регулярно та відбувається у відносинах учасники яких мають неоднакову владу і така поведінка є навмисною. Переслідувачем кривдником є фізично сильніша агресивна людина яка вже отримала назву «буллер». Постраждала дитина називається «жертвою». А ще є спостерігачі - діти з кола кривдника.

Розрізнять і **види булінгу:**

- Фізичний** (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, ляпаси)
- Моральний** (булінг який супроводжується словесними образами)
- Сексуальний** (принизливі погляди жести, образливі рухи тіла, сексуальні погрози)
- Кібербулінг** (приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету)
- Економічний** (крадіжка, пошкодження чи знищення одягу ,вимагання грошей)
- Психологічний** (маніпуляції, шантаж, принизливі погляди, жести)

Однак, булінг карається законом. Так, вчинення булінгу тягне за собою накладення штрафу від **850** до **1700** грн. або громадські роботи на строк від **20**-ти до **40** годин.

Програма «Стоп булінг. Старт антибулінг» орієнтована на підлітковий вік, коли варто сформувати себе правильною, хорошою людиною без присутності булінгу в житті.

Заняття №1

Мета: Формування правильних особистих якостей учня

Необхідні матеріали та обладнання: класна дошка, магніти ,ноутбук, картки червоного і зеленого кольорів

Хід заняття

I. Організаційний момент

Психолог: 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?» (15 хв) Діти стоять у колі. Психолог запрошує в коло одного з учнів на основі якої-небудь схожої риси.

Наприклад: «Оля, вийди, будь ласка, до мене, тому що у нас з тобою однаковий колір волосся». Оля виходить в коло і запрошує наступного учня, називаючи його по імені. Гра продовжується до тих пір, поки всі не опиняться в колі.

Психолог:

- 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"(10 хв) Вчитель: Всі 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 лідерові, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб. Як показує практика, форми 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 т.д. ми на початку заняття про це говорили.

IV. Інтерактивна вправа на перевірку розуміння поняття булінгу “Так” - Ні!”(20 хв) Роздаємо дітям картки червоного і зеленого кольорів. Зачитуємо ситуацію та пропонуємо підняти червону картку, якщо йдеться про негативний вплив однолітків, або зелену, якщо — про позитивний. Обговорюємо дані ситуації колективно.

1.Одногрупники разом сміються з жарту, який розповів їх товариш.

2.Одногрупники сміються зі свого друга,тому що він забудькуватий.

3 Дівчата грають на перерві в командну гру і не беруть свою одногрупницю

4 Одногрупниця принесла цукерки і ділиться ними зі своїми друзями

5.На змаганнях капітан команди вибирає учасників.

6 Одногрупниця поширила неправдивий допис в соцмережах

Вчитель:

А тепер давайте трішки поговоримо про те як вийти з такої ситуації коли ви все ж таки попали під булінг. Як впоратися з ситуацією самостійно

1 Ігноруйте кривдника.

2 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.

3 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.

V. Підсумок заняття:

Психолог: 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.

Завершення заняття та рефлексія

Заняття № 2 (тривалість 45 хв)

Мета: ознайомити учнів з різними ситуаціями проявів булінгу та виховувати у них співчуття один до одного

Обладнання та матеріали : Картки з ситуаціями , дошка, ноутбук.

I. Вправа "Я зможу допомогти"(Додаток 2) (тривалість 20 хв)

Мета: вироблення навичок безпечної поведінки у конкретній ситуації, пошук шляхів захисту у ситуації булінгу. (Попередньо потрібно об'єднати 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”.

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 дівчини: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчина 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 зник. 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 ніком. Прозвенів дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Максим вийшов. В цей час до нього підійшли троє однокласників. 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 учнями. Цей день у не був винятком. Після уроку він побився з однокласником, нагрубив вчительці, яка зробила йому зауваження і як завжди прийшов на уроки не підготовленим. Однокласники Сашу незлюбили і часто насміхалися та не приймали у спільну компанію. Але він не виказував свого болю через це. Насправді йому було страшно... Уроки давно закінчилися. Всі порозходилися. Сашкові не хотілося іти додому. Саша одягає свою куртку. В цей час підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Саша, 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.

Після прочитання ситуації учням пропонується обговорення даних ситуацій
(15 хв)

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 дали героям ситуацій? (Наголосіть на необхідності звертатися до дорослих для того, щоб припинити насилля.)

Домашнє завдання : знайти схожі історії про вчинення булінгу та розповісти про спосіб їхнього вирішення.

Заняття №3 (тривалість 45 хв)

Мета: розвивати творчі таланти учнів

Обладнання та матеріали : фломастери, папір А-4

Хід заняття

Завдання №1.

Вправа «Портрет дитини, що зазнає насильства»

Орієнтовна тривалість: 20 хв

Мета: показати негативні наслідки насильства на особистісний розвиток дітей.

Практичний психолог пропонує учасникам утворити чотири групи. Перша група має створити портрет дитини, що систематично зазнає психологічного насильства, друга — портрет дитини, що систематично зазнає фізичного насильства, третя — портрет дитини, що систематично зазнає економічного насильства, четверта — портрет дитини, що систематично зазнає сексуального насильства. Після обговорення в групах представники кожної з них презентують «портрети» відповідно до завдань.

Інформаційне повідомлення:(тривалість 10 хв)

Практичний психолог повідомляє учасникам, що майже всі діти, які постраждали від жорстокого поводження або булінгу, зазнали психологічної травми, що негативно впливає на їхнє подальше життя. У більшості дітей реакцією на будь-які прояви насилля є низька самооцінка, що ускладнює їх спілкування з оточенням, позбавляє відчуття успіху й важливості. У підлітковому та дорослому віці людина, яка зазнала насильства в дитинстві, часто піддається депресіям, нікому не вірить, відчуває самотність, страх тощо. Наслідком насильства над дитиною може бути бродяжництво, суїцидальні дії тощо.

Діти, які постраждали від психологічного насилля, замкнуті в собі, плачуть без пояснень, не цікавляться звичайними для них речами, стають флегматичними. Якщо насилля тривале, то з'являється агресія до оточення, схильність до алкогольної, наркотичної, інтернет-залежності. У разі відвертої розмови вони можуть відкритися дорослим і розказати про образу на конкретних людей.

У дітей, які постраждали від сексуального насильства, формується насильницька модель поведінки. Вони згодом самі можуть стати сутенерами, пов'язаними, потенційними гвалтівниками.

У дітей, що зазнають постійного насилля, наявні психічні порушення, неадекватна поведінка, що проявляються через збудження або навпаки загальмованість, страх, тривогу і гнів, затинання, нервові тики, енурез.

Часто такі діти мають соматичні захворювання, зокрема шкірні висипи та алергії. Вони відстають у фізичних показниках порівняно з однолітками, у них часто спостерігаються погані звички: смоктання пальців, кусання нігті

Вправа «Підбиття підсумків роботи»

Орієнтовна тривалість: 10 хв

На кінець практичний психолог читає вірш Галини Британ «Ти не такий, як всі!..»(5 хв)

А ти такий, як всі... Тобі здається...

Це лиш омана, істина ж проста —

Ти особливий, в тобі світло ллється,

Що випромінює лише твоя душа!..

А ти такий, як всі... Така ж людина,

Та ще й самотній... Це лиш відчуття!

Для Бога ти — улюблена дитина,

Найкраще, миле, дороге дитя!

А ти такий, як всі... Це тільки фраза,

За вітром кинута, як порох, як пісок...

Забудь її, відкинь усі образи,

Що душать волю тягарем думок...

Ти не такий, як всі, нема на світі

Двох однакових людей, запам'ятай!

Тепер вже час здійнятись і летіти.

Вперед, не бійся, крила розправляй!

Завершення . Домашнє завдання: вивчити вірш про булінг на вибір .

Використана література:

1. Практична психодіагностика. Методика та тести // Д. Я. Райгородський. Видавництво «Бахрах». К., 2002. 605 с.

2. Арт –терапія . Інноваційні психологічні технології . Київ, 2009. С. 64

3.Л. В. Туріщева. Психокорекційні ігри в роботі педагога. К., видавництво «Основа». 2007. С.76.