



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Стоп булінг



Мета

Формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, 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 (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати та склеїти Додаток 3.1 для кожного учня.
- Роздрукувати та розрізати 1 екземпляр Додатку 3.2.
- Роздрукувати Додаток 3.3 із розрахунку одне серце для одного учня.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Обговорення метафори	4 хв
Робота у групах «Булінг чи піддражнювання?»	10 хв
Гра «Камінь – ножиці – папір»	9 хв
Вправа «Рука допомоги»	5 хв
Мозковий штурм «До кого звертатися у разі булінгу»	3 хв
Підсумкові завдання	7 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, проведіть вправу разом.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. 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*).
2. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми вели мову на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому занятті ми вчилися поводитись упевнено, відстоювати себе з повагою до інших».
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про таке явище, як булінг, і розробимо стратегію боротьби з ним».

Обговорення метафори

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 весь цей час лежало на столі. Вони знову не знали, що відповісти, адже попри те, що ми 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!"»

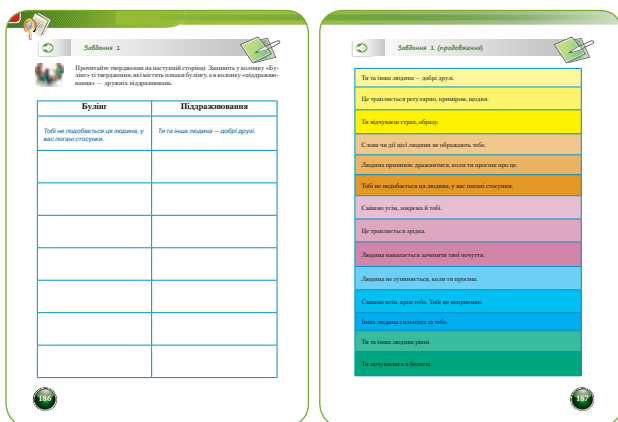
Запитання для обговорення:

- Як почувуються 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.*)

Підсумуйте: «Булінгу може зазнати будь-яка дитина у школі, але жодна не заслуговує на таке ставлення».

Робота у групах «Булінг чи піддражнювання?» (вчать розрізняти дружнє піддражнювання і булінг)

- Об'єднайте учнів у групи по чотири.
- Запропонуйте групам виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Що, на вашу думку, трапляється частіше: булінг чи піддражнювання?

Слово вчителя: «Зараз ми з вами виконаємо вправу, у процесі якої ви повправляєтеся відрізняти дружнє піддражнювання від булінгу».

- Роздайте учням склеєні смайлики (Додаток 3.1). Охочий зачитує ситуації з карток (Додаток 3.2), а учні показують відповідний смайлик.

Підсумуйте: «Булінг суттєво відрізняється від типових конфліктів і непорозумінь між друзями або однокласниками. Булінг — це якщо:

- людині завдали болю, принизили фізично або словесно;

- така поведінка повторюється, хоча може статися й один раз;
- це було зроблено навмисно;
- людина, якій заподіяли шкоду, не може сама захистити себе;
- людина, яка вчинила булінг, має переваги (старша, фізично сильніша, у неї вищий авторитет у групі)».

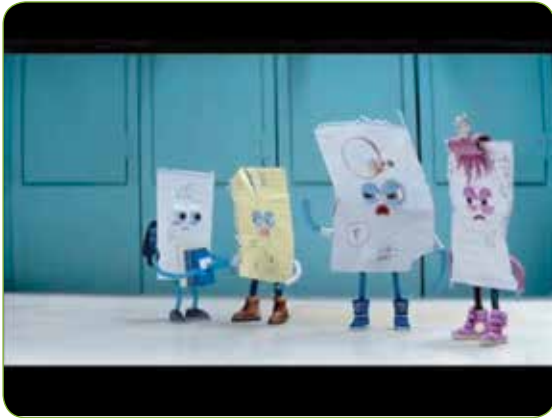
Гра «Камінь – ножиці – папір»

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».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/V-deo--Kam-n--nozhits---pap-r-/>

Зпитання 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/>

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».

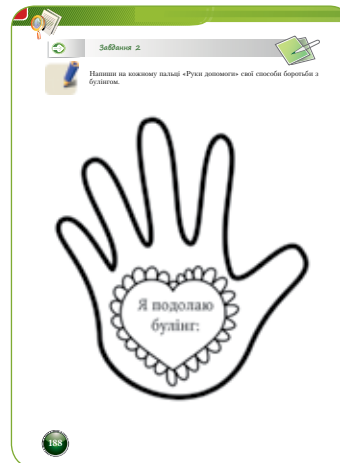
Вправа «Рука допомоги» (розробляють стратегії боротьби з булінгом)

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 знуцається. 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 відчуваються самотніми — допоможи їм відчувати, що вони не одні».

- Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах, для учнів, написавши 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*).



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 кривдника;
- поліція;
- шкільний психолог;

— «гаряча лінія» з питань насильства та захисту прав дітей 0 800 500 225.

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».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Тривале образливе ставлення, яке має на меті заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або створити негативне середовище у школі для певної людини, називають булінгом.
- Важливо розрізняти дружнє піддражнювання і булінг. Булінг — це агресивна поведінка, що повторюється, а піддражнювання є поодиноким випадком

і не ставить за мету заподіяти людині шкоду.

- Якщо ти став свідком булінгу чи його жертвою, обов'язково постарайся припинити це, а коли не виходить — повідом дорослих.
2. Завершальна вправа.
- Роздайте учням «серця доброти» (Додаток 3.3).

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.



<p>Ви з другом ідете до класу. "Поспіши, копухо, бо запізнимося"</p>	<p>Ти добре відповів на уроці. Однокласник сказав: "Молодець, вискочко!"</p>	<p>Однокласник закриває ніс і каже: "Від тебе тхне, як від скурс! Це огидно!" І всі в класі починають сміятися</p>
<p>Однокласник, дивлячись на твої нові штани, каже з посмішкою: "Де ти їх узяв? На звалищі?"</p>	<p>Ти почав носити окуляри. Однокласник каже: "Вони так по-дурному виглядають, чотириокий!" Тобі стало сумно</p>	<p>Ти в друга у гостях. На обід подають шоколадний пудинг. Друг знає, що ти обожнюєш шоколад, і каже: "Треба швидко їсти, бо з нами сьогодні шоколадний монстр!"</p>
<p>Ти виграв у свого брата гру. І він каже: "Не можу повірити... Я тебе вб'ю!"</p>	<p>Ти обідаєш у шкільній їдальні. До тебе підходить однокласник, якого ти не любиш, і каже: "Тобі краще відмовитися від обіду, жиртрест!"</p>	<p>Ти і декілька однокласників граєте у баскетбол. Коли ти втретє не закидаєш м'яч у корзину, один із них каже: "Ну ти і мазило!" І всі сміються</p>
<p>Однокласник намалював твій портрет зі смішними вусами і повісив його на видноті. Всі сміються, але тобі зовсім не смішно</p>	<p>Ти кумедно танцюєш, щоб розсмішити друзів. Вони сміються. Тобі також смішно</p>	<p>Ти виконав пісню на конкурсі талантів. Після виступу твій однокласник сказав: "Ти співав, наче собака на ланцюгу". Тобі стало сумно</p>

