

Управління освіти і науки  
Чернігівської обласної державної адміністрації  
Чернігівський обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

# Профілактика булінгу у літньому таборі: інтерактивні форми роботи

*(методичні рекомендації для вихователів,  
практичних психологів, соціальних педагогів)*



Чернігів – 2019

## **Упорядники:**

**Бубра Ю.В.**, методист відділу виховної роботи і здорового способу життя ЧОППО імені К.Д. Ушинського;

**Дрозд О.М.**, методист Навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області ЧОППО імені К.Д. Ушинського;

**Лісовецька І.М.**, методист Навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області ЧОППО імені К.Д. Ушинського;

**Третиннікова Л.А.**, методист Навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області ЧОППО імені К.Д. Ушинського.

## **Рецензенти:**

**Буковська О.О.**, доцент кафедри екологічної психології та соціології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, к.психол.н.;

**Антоненко О.М.**, директор Навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області ЧОППО імені К.Д. Ушинського.

## **Відповідальний за випуск:**

**Лисенко І.В.**, проректор з науково-методичної роботи ЧОППО імені К.Д. Ушинського, к.п.н., доцент.

Методичні рекомендації містять матеріали з профілактики насильства та булінгу серед дітей. Змістовні інформаційні повідомлення, цікава пізнавально-ігрова форма запропонованих вправ, занять з елементами тренінгу сприятимуть зниженню ризику потрапляння дітей у такі ситуації.

Матеріали рекомендовано для використання вихователям, практичним психологам та соціальним педагогам під час організації роботи в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку.

Рекомендовано до друку вченою радою Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського  
(протокол від 18.04.2019 року № 2)

## Зміст

<b>Вступ</b>	4
<b>Організації роботи з розв’язання проблеми насильства серед учасників освітнього процесу</b>	5
Використані джерела	13
Додаток 1. Інформаційне повідомлення «Це – булінг»	14
Додаток 2. Графік консультування експертів під час акції «16 днів проти насильства»	15
Додаток 3. Ознаки того, що дитина потерпає від булінгу або, що дитина – буліт	17
Додаток 4. Казка-тест Луїзи Дюсс «Поганий сон», «Страх»	18
Додаток 5. Алгоритм розмови з дитиною, яка стала жертвою насильства	19
Додаток 6. Алгоритм розмови з дитиною-агресором	20
Додаток 7. Вправи для школярів середньої ланки	21
Додаток 8. Вправи для школярів старшої ланки	26
Додаток 9. Тепломір настрою	31
Додаток 10. Вправи для корекції агресивної поведінки підлітків	32
Додаток 11. Ранкове коло «Знайомство»	36
Додаток 12. Поради педагогам	38
Додаток 13. Сценарій проведення Кола	39
<b>Рекомендації вихователю щодо профілактики цькування та зниження впливу булінгу у літньому таборі оздоровлення та відпочинку</b>	44
<b>Корисні веб-ресурси</b>	46
<b>Як захистити учнів від небезпеки (заняття з елементами тренінгу для школярів 12-14 років)</b>	47
Використані джерела	57
Додаток 1. Формула «Я – Твердження»	58
Додаток 2. Як уникнути булінгу? (пам’ятка)	59
Додаток 3. Правила безпеки в Інтернеті	60
<b>Запобігання насильству та жорстокій поведінці (заняття з елементами тренінгу для педагогів)</b>	61
Використані джерела	65
Додаток	66

## Вступ

Коли закінчується навчальний рік, для школярів починається весела і яскрава пора – канікули! Але провести всі сонячні дні вдома перед телевизором і комп'ютером – це залишитися без казкових емоцій, нових друзів, різноманітних розваг. Літо відкриває в дитячій уяві ейфорію повної свободи від шкільних занять, горизонти нових зустрічей і вражень, захоплюючих мандрівок. Однією з основних форм організації літнього відпочинку дітей є літні заклади оздоровлення та відпочинку, які створюються з метою зміцнення здоров'я, організації активного відпочинку, задоволення інтересів і духовних потреб дітей та підлітків.

Організація літнього відпочинку дітей є складовою частиною безперервного та послідовного процесу виховання. Виховна робота в дитячому оздоровчому таборі, у тому числі і в таборі з денним перебуванням, – це розумне поєднання відпочинку, праці, спорту з пізнавальною, естетичною, оздоровчою діяльністю. Зміст, форми і методи роботи в закладі оздоровлення та відпочинку ґрунтуються на принципах ініціативи і самодіяльності дітей та учнівської молоді, демократії і гуманізму, розвитку національних і культурно-історичних традицій, пріоритетності загальнолюдських духовних досягнень і цінностей.

Останніми роками визнано поширення в освітній практиці такого явища, як шкільний булінг. Зростає кількість випадків насильства над дітьми, яке є серйозним порушенням їх прав та може мати довготривалі і руйнівні наслідки на все життя. Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань. Факти цькування можуть виникати і під час літнього відпочинку та оздоровлення дітей. На сьогодні булінг перетворився на доволі поширене явище, за яким стоїть ціла низка соціальних, психологічних та педагогічних проблем.

Одним із найважливіших напрямів соціально-психологічної профілактичної діяльності, спрямованої на протидію насильству, є просвітницька робота серед дітей та учнівської молоді. Просвітницьку роботу у літньому таборі здійснюють фахівці психологічної служби (практичні психологи, соціальні педагоги) у взаємодії з адміністрацією та вихователями дитячих колективів.

Колективні форми й методи освітньої роботи в літньому таборі (міні-бесіди, диспути, усні журнали, кінолекторії тощо) охоплюють одночасно значну кількість підлітків та молоді, сприяють створенню їхнього позитивного настрою. Проведення профілактичних заходів щодо насильства серед дітей та молоді сприяє формуванню правосвідомості і правової поведінки учнів, відповідальності за своє життя, розвиває активність, самостійність, творчість, створює умови для самореалізації особистості учня.

З метою методичної і практичної допомоги педагогам табору можуть бути проведені такі семінари: «Виховний простір літнього табору», «Розробка творчих програм табірної зміни», «Охорона життя і здоров'я дітей у таборі», «Організація дозвіллевої діяльності у таборі», видано збірки матеріалів свят, конкурсів, рухливих ігор і забав, спортивних і розважальних програм, турнірів, вікторин, інтелектуальних ігор.

Корисні методичні та практичні матеріали з питань організації роботи табору з денним перебуванням дітей можна знайти у педагогічній пресі, а саме: в газетах «Все для вчителя», «Позакласний час», «Здоров'я та фізична культура», «Початкова школа», «Позашкілля».

Якщо ти байдужий до страждань інших,  
ти не заслуговуєш називатися людиною.  
(Сааді)

## **Організації роботи з розв'язання проблеми насильства серед учасників освітнього процесу**

Однією із умов успішного розвитку та виховання дитини є її психологічна і фізична безпека.

Створення безпечного освітнього середовища під час перебування дитини у пришкільних оздоровчих таборах є прерогативою керівництва освітнього закладу.

Наразі не існує сталого визначення поняття «безпечне освітнє середовище», що обумовлено існуванням різних підходів до розуміння його сутності. Йдеться і про психологічний, і про екологічний, і про інформаційний аспекти цього поняття.

Дослідники, які вивчають коло проблем, пов'язаних із питанням психологічної безпеки освітнього середовища, вважають, що психотравмуючі ситуації прямо чи опосередковано впливають на фізичне і психічне здоров'я особистості. На безпечне освітнє середовище впливає:

1) якість міжособистісних відносин – позитивні фактори (довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність); негативні фактори (агресивність, конфліктність, ворожість, маніпулятивність);

2) захищеність в освітньому середовищі – оцінка відсутності насильства у всіх його видах, формах для всіх учасників освітнього простору;

3) комфортність в освітньому середовищі – оцінка емоцій, почуттів та домінуючих переживань у процесі взаємодії дорослих і дітей в освітньому середовищі закладу;

4) задоволеність освітнім середовищем – задоволення базових потреб дитини у допомозі та підтримці, збереженні та підвищенні її самооцінки, пізнанні та діяльності, розвитку здібностей і можливостей.

**Ми пропонуємо розглядати безпечне освітнє середовище як стан освітнього середовища, у якому наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання; дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально-виховного процесу.**

Для того, щоб унеможливити насильство та створити безпечне освітнє середовище, кожен учасник освітнього процесу повинен мати уявлення не тільки про те, що вважається насильством, але й про те, як мінімізувати ризики та небезпеки, і в результаті, створити умови для внутрішньої безпеки та безпеки референтного довкілля. А це стає можливим лише завдяки спільній цілеспрямованій діяльності педагогів, учнів і батьків.

Організація безпечного освітнього середовища здійснюється на основі ряду нормативно-правових документів: Закону України від 18 грудня 2018 р. №2657-VII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», Закону України «Про освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>, листів Міністерства освіти і науки України від 29.12.2018 № 1/9-790 «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству та булінгу» [https://drive.google.com/file/d/1FCT4uVjJy2UDP3qQuqUfT5GjHMrID\\_s/view](https://drive.google.com/file/d/1FCT4uVjJy2UDP3qQuqUfT5GjHMrID_s/view) та від 29.01.2019 № 11-881 «Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18 грудня 2018 р. №2657-VII».

Відповідно до Закону України «Про освіту» керівник закладу освіти в межах наданих йому повноважень забезпечує створення у закладі освіти безпечного освітнього середовища, вільного від насильства та булінгу (цькування), затверджує та оприлюднює план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти.

**Булінг цим законом трактується як дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.**

Типовими ознаками булінгу є систематичність (повторюваність) діяння; наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності).

З метою створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти має бути запроваджений комплексний підхід у сфері запобігання та протидії проявам булінгу (цькування). У комплексному підході можна відзначити два ключових напрями: управлінський і просвітницький.

**Управлінський напрям** – це аналіз ситуації в закладі освіти, розробка правил поведінки, алгоритмів дій, плану заходів, здійснення моніторингу його реалізації та безпечності, комфортності освітнього середовища тощо.

Управлінський напрям реалізується керівником закладу освіти та включає такі заходи:

- перевірку приміщень, території закладу освіти з метою виявити місця, які потенційно можуть бути небезпечними та сприятливими для вчинення булінгу, та організацію належних заходів безпеки (пост охорони, контрольно-пропускний режим; спостереження за місцями загального користування (їдальні, коридори, роздягальні, ігрові майданчики, шкільні подвір'я) і технічними приміщеннями);

- розробку, затвердження та оприлюднення плану заходів, пов'язаних із запобіганням та протидією булінгу (цькуванню) в закладі освіти. У першу чергу, ці заходи мають бути спрямовані на формування стійкого переконання в учасників освітнього процесу щодо неприпустимості булінгу в міжособистісних стосунках і мати практичний характер (забезпечити набуття

умінь та навичок ненасильницької поведінки). Планування заходів з метою запобігання та протидії булінгу (цькування) в закладі освіти необхідно проводити на основі вивчення причин та умов виникнення можливих ситуацій, а також ймовірних ризиків проявів протиправної (насильницької) поведінки. Вивчення ситуації в закладі освіти та координація дій допоможе розробити такий план заходів, який відповідатиме реальним потребам і враховуватиме реальні ресурси закладу освіти.

До вивчення ситуації в закладі освіти можуть бути залучені працівники психологічної служби – практичний психолог, соціальний педагог. Для виявлення випадків булінгу (цькування) працівники психологічної служби можуть скористатися методом соціометричного дослідження внутрішньогрупових відносин із врахуванням вікових особливостей дітей. Доречним стане спостереження педагогічними працівниками за дітьми під час проведення ними дозвілля (спортивні змагання, конкурси, концерти, квести тощо) або уроках фізичної культури, де необхідно звернути увагу на те, кого першим обирають до команди, залучають до ігор, а кого обирають останнім або зовсім не бажають з ним гратися.

Звертаємо увагу, що до процесу формування безпечного освітнього середовища мають бути залучені всі учасники освітнього процесу: як педагогічні працівники, працівники психологічної служби, так і медичний та господарсько-обслуговуючий персонал закладу освіти. Необхідно, щоб усі учасники цього процесу усвідомлювали спільну відповідальність, мали вміння, бажання та добру волю для такої співпраці.

З метою вироблення спільної освітньої політики закладу щодо недопущення виникнення булінгу (цькування) або насильства серед здобувачів освіти необхідно проводити тематичні семінари, наради для перерахованих вище категорій освітнього процесу, де буде висвітлено сучасну нормативно-правову базу діяльності із попередження цього явища, ознайомлено із накладенням адміністративної відповідальності за неповідомлення керівника закладу про факт існування булінгу, вироблено алгоритм реагування на факт вчинення булінгу або насильства.

Крім того, важливо, щоб у педагогічному колективі були актуалізовані особистісні установки на безконфліктну поведінку і конструктивне спілкування з учнями та колегами, була сформована мотивація не залишати без уваги прояви насильства, негайно втручатися для їх припинення і надавати допомогу залученим сторонам. З цією метою до плану заходів можуть бути включені тренінги, тематичні зустрічі та заняття, круглі столи, бесіди, консультації, спільні перегляди та обговорення тематичних відеосюжетів усіма учасниками освітнього процесу щодо ненасильницьких методів поведінки та виховання, вирішення конфліктів, управління власними емоціями та подолання стресу тощо.

Для розпізнання ситуації булінгу (цькування) та як правильно реагувати на його прояви в освітньому середовищі, усім педагогічним працівникам варто пройти онлайн-курс «Протидія та попередження булінгу (цькування) в

зкладах освіти» за посиланням: [https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019\\_T2/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019_T2/about). Цей курс є безкоштовним та рекомендований для опанування Міністерством освіти і науки України.

Також для недопущення булінгу та насильства серед дітей під час їхнього перебування у пришкільних оздоровчих таборах необхідно їх ознайомити з правилами поведінки в освітньому середовищі, неприпустимості насильницьких дій та адміністративну відповідальність за їх вчинення.

В умовах пришкільних оздоровчих таборів доречним буде просвітницький напрям роботи.

**Просвітницький напрям** – це системна інформаційна, роз'яснювальна робота з метою формування навичок толерантної та ненасильницької поведінки, спілкування та взаємодії всіх учасників освітнього процесу.

Просвітницький напрям реалізується за участі педагогічних, науково-педагогічних працівників, працівників психологічної служби, здобувачів освіти, батьків та інших учасників освітнього процесу, шляхом організації тематичних заходів, зустрічей, бесід, консультацій. Принципи дотримання прав людини, толерантної поведінки, недискримінації, співробітництва та взаємоповаги варто зробити наскрізними темами для таких заходів. Для всебічного висвітлення зазначених вище тематик слід залучати громадські та молодіжні організації, представників служб у справах дітей та Національної поліції України (ювенальна превенція) та батьківської спільноти. Головною метою просвітницьких заходів має стати сформованість знань всіма учасниками освітнього процесу своїх прав та можливостей, способів дій та реагування на випадки булінгу (цькування) свідками, учасниками/об'єктом якого вони стали або могли стати.

Керівник закладу освіти (керівник пришкільного табору) зобов'язаний забезпечити оприлюднення на веб-сайтах, на дошках оголошень закладу освіти інформації щодо алгоритму дій та реагування на випадки булінгу (цькування) свідками, учасниками або об'єктом якого вони стали або могли стати (**додатки 1, 2**), телефони довіри:

- Дитяча лінія 116-111 або 0-800-500-225 (з 12:00 до 16:00);
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116-000;
- Гаряча лінія з питань запобігання насильства 116-123 або 0-800-500-335;
- Уповноважений з прав людини 0-800-50-17-20;
- Уповноважений Президента України з прав дитини 0-44-255-76-75;
- Центр надання безоплатної правової допомоги 0-800-213-103;
- Національна поліція України 102.

Номери телефонів цих служб можна знайти за посиланням <https://www.facebook.com/269875056422919/posts/1993704797373261/>

Також варто розробити та поширити серед вчителів, батьків та дітей друковані інформаційні матеріали з роз'ясненнями, що таке булінг (цькування), хто може стати жертвою цього явища, як розпізнати, що дитина потерпає від булінгу або є булером та що робити в цих випадках (**додаток 3**).



Для психологічного супроводу дітей, які перебувають у закладі відпочинку, необхідно запровадити консультаційні години практичного психолога, графік яких буде доречно розмістити поруч із номерами телефонів гарячих ліній.

У своїй діагностичній роботі з дітьми щодо виявлення їхніх страхів практичний психолог може використовувати діагностичні казки-тести Луїзи Дюсс «Поганий сон», «Страх» (додаток 4).

Надаємо алгоритм розмови з дитиною, яка стала жертвою насильства (додаток 5, 6).

З метою забезпечення проведення регулярного моніторингу рівня безпеки та комфорту дитини в закладі освіти рекомендуємо створити «скриньки довіри», у яких діти зможуть залишати підписані або анонімні повідомлення про факти булінгу, насильства, свідками яких вони стали, або вчиненими над ними, або про загрозу вчинення. Облаштуванням та обслуговуванням «скриньок довіри» може займатися соціальний педагог.

За даними численних досліджень на вміння знаходити спільну мову з оточуючими впливає розвиток емоційного інтелекту і емпатії – здатності розуміти емоційні стани іншої людини, бачити світ «її очима» та скеровувати власну поведінку відповідно до цього. Розвиток цих навичок дозволить навчити школярів більш терпимо ставитись один до одного та попередити виникнення булінгу. Допоможуть у цьому спеціальні вправи та перегляд відповідних тематичних мультфільмів з обов'язковим сумісним обговоренням.

Вправи для формування емоційного інтелекту у здобувачів освіти необхідно підбирати з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей. Пропонуємо підбірку практичних вправ, спрямованих на формування толерантного ставлення, відчуття особистісної унікальності, ненасильницької та відповідальної поведінки, відповідно до вікової категорії дітей:

- вправи для школярів середньої ланки (розвиток уміння знаходити свої сильні риси, на які можна спертися у критичні моменти; розвиток навичок співпереживання іншим, розуміння своїх і чужих емоцій) (додаток 7).

- вправи для школярів старшої ланки (розвиток толерантного ставлення до емоцій інших, навичок самоаналізу та рефлексії, уважного ставлення до себе та оточуючих) (додаток 8).

Емоційний фон перебування дитини у закладі освіти можна виміряти за допомогою методики «Тепломір настрою» (додаток 9).

Персонажі «Тепломіра настрою» мають різні вирази обличчя, що дозволить дітям провести паралелі та якнайкраще зрозуміти власний настрій.

Рекомендуємо використовувати цю методику кожного ранку, що дозволить вихователю відслідковувати емоційний стан дитини. Головною умовою цього методу є можливість для дитини протягом дня змінити свою позначку на «Тепломірі настрою». Однак бажано, щоб дитина пояснила, чому її настрої змінився.

Також у рамках профілактики булінгу (цькування) дітей необхідно навчати керувати своїми емоціями та почуттями. З цією метою практичний психолог може використати вправи для корекції агресивної поведінки підлітків **(додаток 10)**.

Для згуртування дітей, з'ясування їхнього настрою рекомендуємо проводити ранкові зустрічі з дітьми у вигляді «ранкових кіл». Для підвищення рівня якості проведення «ранкових кіл» до їх проведення варто залучити практичного психолога або соціального педагога як спеціалістів, які на професійному рівні обізнані з правилами їх проведення. Пропонуємо сценарій та орієнтовну тематику ранкових зустрічей **(додаток 11)**.

З метою запобігання проявам нетерпимості до інших людей та формування толерантного ставлення у здобувачів освіти рекомендуємо використовувати метод відеолекторію через перегляд відеороликів, соціальної реклами, мультиплікаційних фільмів із подальшим обговоренням.

Пропонуємо підбірку мультиплікаційних фільмів, які допоможуть сформувати у дітей толерантне ставлення та дадуть відповіді на актуальні для них питання:

- Чому одні нетерпимі до інших?
- Чому той, хто відрізняється від оточуючих, частіше залишається на самоті та стає об'єктом насмішок, а іноді – й проявів колективного цькування?
- Як можна попередити виникнення цих явищ?

Саме на ці питання дадуть відповіді мультфільми «Жив собі чорний кіт», «Про пташок», «Курка, яка несла всяку всячину», «Гидке каченя» Переглянути ці мультфільми можна за посиланням

[http://rezonans.cc/news/59208/?fbclid=IwAR0PEoI-Kn2munS-djviKvqd2SLcdz7Qy5G\\_j\\_QSCJb4kgV3qwkUvCHV1U](http://rezonans.cc/news/59208/?fbclid=IwAR0PEoI-Kn2munS-djviKvqd2SLcdz7Qy5G_j_QSCJb4kgV3qwkUvCHV1U)

Мультиплікаційний фільм «Колюча дитина» допоможе згуртувати клас та сформувати емпатійність у дітей. Переглянути відео можна за посиланням [http://rezonans.cc/news/59208/?fbclid=IwAR0PEoI-Kn2munS-djviKvqd2SLcdz7Qy5G\\_j\\_QSCJb4kgV3qwkUvCHV1U](http://rezonans.cc/news/59208/?fbclid=IwAR0PEoI-Kn2munS-djviKvqd2SLcdz7Qy5G_j_QSCJb4kgV3qwkUvCHV1U)

Питання для обговорення після перегляду мультфільму «Колюча дитина»:

- Про що йдеться в цьому мультфільмі?
- Що відчував їжачок, коли з ним ніхто не товаришував?
- Як поводити себе звірятка по відношенню до їжачка? Що їм заважало дружити з їжачком?
- Хто першим придумав, як можна потоваришувати з їжачком; що зробили інші звірятка?
- Як себе став почувати їжачок у колі друзів, що він відчув?
- Як стало іншим звіряткам, коли вони потоваришували з їжачком?
- Хто такий найкращий друг, які він повинен мати якості?
- Чи є у Вас кращий друг?
- Чи є у вас якості кращого друга?

- Якщо є час, то можна і промалювати персонажів з мультфільму, придумати як ще можна подружитися з їжачком.

Також можна скористатися методом «виховання казкою». Методика Л.Б. Фесюкової «Виховання казкою» включає в себе нетрадиційний підхід в роботі вихователів з казкою, що означає навчити дітей оригінально, незвично, по-своєму не тільки розуміти зміст, а й творчо перетворювати хід розповіді, придумувати різні кінцівки, вводити непередбачувані ситуації, змішувати декілька сюжетів в один.

Наприклад, сформувати толерантне ставлення у дітей можна через казки Н. Чуб «Маленька блакитна Бабка», С. Виноградова «Пригоди гусениці»; поняття доброти та почуття емпатійності допоможуть сформувати казки О. Щелчкова «Вітерець і зірочка», «Щеня на ім'я Не дам»; профілакувати негативні почуття та сприяти розвитку сильних сторін дитячої особистості можна за допомогою серії казок Н. Чуб «Леопардик Ябеда», «Каченя-забіяка», «Хоробре кошеня», Т. Клапчук «Злючка-колючка», «Зайченя-засдрик», «Півник-нездара», А. Синичкін «Білченя Хвалько».

Провідна роль у формуванні безпечного освітнього середовища належить як класному керівнику, так і всім педагогічним працівникам, які працюють в освітньому закладі. Надаємо декілька рекомендацій для педагогічних працівників щодо формування безпечного освітнього середовища (додаток 12).

З метою профілактики насильства в освітньому середовищі та формування у здобувачів освіти умінь і навичок, розвитку та підтримки здорових міжособистісних відносин, до плану роботи пришкольного табору закладу освіти необхідно включити програми з формування саморегуляції, шанобливого ставлення до однолітків і дорослих, конструктивного вирішення конфліктів, самостійного прийняття рішень. У цьому педагогам та працівникам психологічної служби стануть у нагоді наступні профілактичні програми:

**1.** Програма виховних заходів «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція» (для здобувачів освіти 7 класів), яка складається із блоків, які відповідають базовим компонентам розвитку та становлення особистості:

- «Ставлення до себе» (особистісне самовизначення). Визначення та усвідомлення дитиною власних особистісних якостей, емоційного світу, самооцінка потреб, визначення власної позиції в системі життєвих цінностей;

- «Ставлення до інших» (самовизначення у сфері комунікації). Формування у школярів вмінь толерантного ставлення до інших людей на засадах поваги до їхніх прав та свобод;

- «Ставлення до діяльності» (поведінкове та професійне самовизначення). Підготовка особистості до свідомого вибору професії та безпечного життєвого шляху, до активної діяльності в різних сферах;

- «Ставлення до навколишнього світу» (суспільне самовизначення). Усвідомлення культурного різноманіття у світі, його багатогранності, розуміння себе як громадянина суспільства, члена міжнародної спільноти.

**2.** Профілактична робота щодо питання формування безпечної поведінки, оволодіння дітьми навичками непорушення та відстоювання особистісних кордонів, напрацювання алгоритмів та правил дій у ситуації насильства або спроби його вчинення доречно здійснювати через впровадження програм «Навчіть дитину захищатися» (для дітей 4-6 років), «Вчимо дитину захищатися» (для дітей 10-13 років). Заняття спрямовані на формування життєво необхідних знань та вмінь щодо захисту дітей від можливої небезпеки та ризиків у взаємодії з дорослими та ровесниками.

**3.** Модуль програми «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя» «Я – моє здоров'я – моє життя» (для здобувачів освіти 10-11 років). Мета програми – формування у дітей навичок здорового способу життя та започаткування в ранньому віці моделей поведінки, що сприяють здоров'ю та запобігають ризикам.

Зазначені вище програми допомагають учням засвоювати загальнолюдські цінності, вчитися поважати права і гідність людини, гендерну рівність і різноманіття, формуватися як особистість, підвищувати самоповагу і зміцнювати самооцінку. Також для здійснення інформаційно-просвітницької роботи варто скористатися програмами, розміщеними на сайті Міністерства освіти і науки України в рубриці «Корисні посилання щодо теми антибулінгу».

Однією з форм роботи, спрямованої на профілактику насильства в закладі освіти, є шкільна медіація – вирішення конфліктних ситуацій примиренням сторін через знаходження оптимального варіанту вирішення проблеми, що задовольняє обидві сторони, за взаємного бажання сторін знайти вихід із ситуації.

Міністерством освіти і науки України рекомендовано для впровадження Комплекс освітніх програм, який спрямований на протидію цькуванню та попередження конфліктів у дитячому середовищі. Комплекс містить програми гуртка «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації», програми факультативу «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе», програми освітнього тренінгу «Базові навички медіатора/медіатори служби порозуміння закладу освіти» (лист Міністерства освіти і науки України від 30.08.2018 № 1/9-516). Ознайомитися з програмами можна за посиланням [https://drive.google.com/drive/folders/1cLBHtAe6Qwd-LBwnkdu\\_n4ShWtzIOJJ1](https://drive.google.com/drive/folders/1cLBHtAe6Qwd-LBwnkdu_n4ShWtzIOJJ1)

До формування культури миру і не насилля серед здобувачів освіти необхідно долучати Шкільні служби порозуміння та використовувати відновну техніку «Коло» (додаток 13). Увага! Цю техніку можна проводити педагогічним працівникам, які пройшли навчання за методом медіації або безпосередньо за відновною технікою «Коло», або практичному психологу та соціальному педагогові..

## Використані джерела

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф.Бондаренко – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 336 с.
3. Зимівець Н.В. Методика освіти «рівний – рівному»: Навч.- метод. посібник / Н.В. Зимівець, Н.О. Лещук та ін. – К.: Навчальна книга, 2002. – 127с.
4. Кривоніс Т.Г. Основи особистісної психотерапії. Навчально-методичний посібник / Т.Г. Кривоніс – К.: Видавничий дім «Слово», 2011. – 192 с.
5. Крукович Е.И., Ромек В.Г. Кризисное вмешательство: Учеб.-метод. пособие / Е.И. Крукович, В. Г. Ромек. – Мн.: ЕГУ, 2003. – 92 с.
6. Корнієнко І.О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту: практ. посіб. / І.О. Корнієнко, І.М. Лісовецька, Ю.А. Луценко, Д.Д. Романовська. – Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 152 с.
7. Навчально-методичний посібник «Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі» / Упор. Дубровська Є.В., Ясеновська М.Е. – К.: Huss. 2011. – 96 с.
8. Психологічна допомога вимушеним переселенцям/ Методичні рекомендації/Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Національний університет цивільного захисту України – Х.: 2014. – 26 с.
9. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект. – [Навч. – метод. посібник] / – К.: ФОП Стеценко В.В. – 2016. – 192 с.
10. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина – СПб: Питер, 2001. – 75 с.
11. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я особистості, технологія психосинтезу: навчальний посібник / Л.Г. Терлецька. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2006, – 152 с.
12. Чарівний світ емоцій: гурткова робота. Старший дошкільний вік. / С.М.Ванжа, О.В. Малікова – Х.: Вид-во «Ранок», 2015. – 112 с. – (Серія «Сучасна дошкільна освіта»). – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM)
13. Я – моє здоров'я – моє життя («Якалка»): Навч.-метод. посіб. / О.А. Голоцван, О.Н. Лещук, Т.І. Мірошниченко та ін. – К.: Навч. книга, 2004. – 256с.
14. За матеріалами міжнародного онлайн-навчання «Как предотвратить насилие и кибербуллинг в образовательных учреждениях» (навчання організовано Інститутом ЮНЕСКО по інформаційних технологіях в освіті у співпраці з с EDU-HUB – Регіональним ресурсним тренінговим центром для фахівців, які працюють з підлітками в країнах Східної Європи та Центральної Азії).
15. За матеріалами вебінару «Як розпізнати булінг у класі та знищити його як явище», автор Богуславська А.І.  
Інтернет посилання:
  1. <https://www.facebook.com/groups/1049419571798467/>
  2. [https://psy.su/feed/7087/?utm\\_source=fb&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=1&fbclid=IwAR3-4C1bBkqHywY3-knA840\\_oxix-3Hsq40kcNqUfVZsPZYRcWZeneV\\_c](https://psy.su/feed/7087/?utm_source=fb&utm_medium=social&utm_campaign=1&fbclid=IwAR3-4C1bBkqHywY3-knA840_oxix-3Hsq40kcNqUfVZsPZYRcWZeneV_c)
  3. <http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=299>
  4. [https://mel.fm/vospitaniye/8392045-child\\_bully?fbclid=IwAR1UOEIQVIAkdgviY6fj2j\\_FW-k4PZx8wkVp3\\_bUSX1fP6PzISoGgfT9opM](https://mel.fm/vospitaniye/8392045-child_bully?fbclid=IwAR1UOEIQVIAkdgviY6fj2j_FW-k4PZx8wkVp3_bUSX1fP6PzISoGgfT9opM)

## Інформаційне повідомлення «Це булінг»

### Це булінг!



Булінг — це навмисна повторювана поведінка, що проявляється у вигляді цькувань, бойкоту, насмішок, поширення чуток, висміювання, псування особистих речей, фізичної розправи, залякування, вимагання грошей, приниження через інтернет-ресурси тощо. Булінг часто спрямований на людей з певними відмінностями, такими як зовнішній вигляд, поведінкові особливості, расова приналежність, релігія, інвалідність або хвороба, сексуальна орієнтація та інше, але жертвою може стати будь-хто.

#### Що робити?

- Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Ти не повинен/на протистояти наодинці.
- Якщо тобі важко говорити, напиши про те, що відбувається, та надішли довіреному дорослому електронною поштою або месенджером.
- Ігноруй глузування та йди від кривдників. Не соромся бігти з місця події.
- Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних «кутків» та місць, де зазвичай відбувається цькування.
- Тримайся поруч з приятелями, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш розраховувати у цій ситуації.
- Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із кривдниками.
- Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей, звертайся до поліції.
- Не застосовуй силу або цькування у відповідь.
- Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.
- Якщо тебе кривдить друг/подруга (друзі), навіть під виглядом жартів, відмовляйся від цих стосунків.
- **Пам'ятай**, це не твоя провина. Ніхто не заслуговує цькувань, і ніщо не виправдовує булінгову поведінку.

#### А якщо це відбувається в інтернеті?

Неприємні повідомлення, коментарі, посилання на твій профіль у глузливих постах — це різновид булінгу (кібербулінг). Одразу блокуй тих людей, які ображають тебе в Інтернеті або через мобільний телефон. Функція блокування є в електронній пошті, всіх соціальних мережах, sms та дзвінках мобільного. Також можна пожалітися на сторінку кривдника адміністрації соцмережі. Якщо ти не знаєш, як це зробити, запитай у старших.

Не відправляй нікому інтимних зображень та повідомлень. Навіть якщо це твій/твоя хлопець/дівчина, якому/якій ти довіряєш. **Пам'ятай**, все що ти робиш в інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли ми видаляємо інформацію. Це може стати джерелом для кібербулінгу.

Youtube →



З будь-якими питаннями про булінг і не тільки, ти можеш звернутися на Національну дитячу «гарячу» лінію:

**0 800 500 225**

безкоштовно зі стаціонарного

**116 111**

безкоштовно з мобільного

Facebook →



Графік консультування експертів під час акції «16 днів проти насильства»

**ГРАФІК КОНСУЛЬТУВАННЯ ЕКСПЕРТІВ ПІД ЧАС АКЦІЇ  
«16 ДНІВ ПРОТИ НАСИЛЬСТВА»**

ДАТА	ЧАС	УСТАНОВА	ТЕМАТИКА
26.11	10.00-14.00	Міністерство соціальної політики України	попередження домашнього насильства
	14.00-18.00	Урядова Уповноважена з питань гендерної політики	запровадження гендерної рівності, попередження домашнього насильства, торгівлі людьми, гендерної дискримінації
27.11	10.00-14.00	ГО «Розрада» Міжнародна організація «A21 в Україні»	попередження домашнього насильства протидія торгівлі людьми
	14.00-18.00	Національна поліція України	запобігання правопорушенням та їх припинення (домашнє насильство)
28.11	10.00-14.00	Державна служба зайнятості	попередження торгівлі людьми легальне працевлаштування
	14.00-18.00	УФГЗ «Право на здоров'я»	попередження домашнього насильства
29.11	10.00-14.00	Міністерство соціальної політики України	попередження домашнього насильства
	14.00-18.00	Офіс Уповноваженого ВРУ з прав людини	захист прав дітей
30.11	10.00-14.00	ГО «Родинний дім»	попередження домашнього насильства
	14.00-18.00	Національна поліція України	запобігання правопорушенням та їх припинення (домашнє насильство)



Телефонуйте за номером 116 123 з мобільних або 0 800 500 335 зі стаціонарних



## ГРАФІК КОНСУЛЬТУВАННЯ ЕКСПЕРТІВ ПІД ЧАС АКЦІЇ «16 ДНІВ ПРОТИ НАСИЛЬСТВА»

ДАТА	ЧАС	УСТАНОВА	ТЕМАТИКА
3.12	10.00-14.00	Міністерство соціальної політики України	попередження домашнього насильства
	14.00-18.00	Центр по роботі з жінками	попередження домашнього насильства
4.12	10.00-14.00	Міністерство соціальної політики України	попередження торгівлі людьми
	14.00-18.00	Національна поліція України	захист прав дітей
5.12	10.00-14.00	ГО «Жіночий консорціум»	попередження домашнього насильства
	14.00-18.00	Уповноважений ВРУ з дотримання рівних прав і свобод	захист прав людини, запровадження гендерної рівності, попередження гендерної дискримінації
6.12	10.00-14.00	Міністерство внутрішніх справ	попередження торгівлі людьми
	14.00-18.00	Київський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді	попередження домашнього насильства
7.12	10.00-14.00	ГО «Школа рівних можливостей»	попередження домашнього насильства
	14.00-18.00	Національна поліція України	запобігання правопорушенням та їх припинення (домашнє насильство)
10.12	10.00-14.00	Інформаційно-консультативний жіночий центр	попередження торгівлі людьми
	14.00-18.00	Національна поліція України	запобігання правопорушенням та їх припинення (домашнє насильство)



Телефонуйте за номером 116 123 з мобільних  
або 0 800 500 335 зі стаціонарних





## Ознаки того, що дитина потерпає від булінгу або, що дитина буліт

### ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ДИТИНА ПОТЕРПАЄ ВІД БУЛІНГУ

- Дитина має **ВІДМІННУ РИСУ**, незвичайна зовнішність (заїкається, інвалідність, особливості конституції, зовнішні ознаки).
- Ви помітили **СИНЦІ** на тілі дитини, походження яких вона не може пояснити.
- У дитини мало чи зовсім **НЕМАЄ ДРУЗІВ**, має складнощі спілкування.
- Часто **Є ОСТАННЬОЮ**, кого запросили в гру або в команду.
- Дитина почала часто приходити до дому **В БРУДНОМУ РОЗІРВАНОМУ ОДЯЗІ**.
- Ви помітили, що у дитини зіпсовані підручники, зошити (розірвані, забруднені, ін.).
- Ви помічаєте, що у дитини частіше за звичайне **ЛАМАЮТЬСЯ ІГРАШКИ**, особисті речі.
- Ваша дитина **ПОЧАЛА ГІРШЕ ВЧИТИСЯ**, не хоче ходити до школи, симулює хвороби.
- Ви помітили, що за відсутністю об'єктивних причин дитина **ПОЧАЛА ХОДИТИ ДО ШКОЛИ ІНШИМ ШЛЯХОМ**.
- У дитини прояви **САМОРУЙНУВНОЇ ПОВЕДІНКИ** (травмування).



### ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ДИТИНА БУЛІТ

- Ваша дитина **ІМПУЛЬСИВНА, ДРАТИВЛИВА**, домінування емоцій.
- Дитина **ПОТЕРПАЛА ВІД НАСИЛЬСТВА** або була свідком насильства по відношенню до будь-кого з членів родини.
- Вашій дитині **ПОДОБАЄТЬСЯ САМОТВЕРДЖУВАТИСЯ** і керувати (маніпулює іншими дітьми в іграх).
- Дитині **НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ ПІДКОРЮВАТИСЯ ПРАВИЛАМ**, віддає перевагу насильству для вирішення проблем.
- Дитина занадто **РОЗБІРЛИВА У СПІЛКУВАННІ**.
- Ви помічаєте, що ваша дитина **ОТРИМУЄ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ВИСМІЮВАННЯ** або **БІЙОК** з іншими дітьми.
- Дитина **ПОВОДИТЬСЯ АГРЕСИВНО** і зухвало.
- Дитина **ЗАНАДТО КАТЕГОРИЧНА**, розділяє світ на чорне і біле.
- Дитина легко переходить на **НЕГАТИВНІ СУДЖЕННЯ** або дії по відношенню до інших.
- Ви помічаєте, що у дитини **НЕСТАБІЛЬНІ СТОСУНКИ** із друзями.

■ Якщо ви помітили принаймні **ПОЛОВИНУ З ЦИХ ОЗНАК**, то скоріше за все, дитина **ПОТЕРПАЄ ВІД БУЛІНГУ** або **БУЛІТЬ**

### Що БАТЬКАМ треба

#### Якщо ваша дитина — ЖЕРТВА:

- Не панікуйте, не лайте дитину і не дорікайте: «Я ж тобі казав...».
- Не треба тут же забороняти дитині спілкування з друзями або онлайн-доступ. Спочатку розберіться у ситуації.
- Подаруйте дитині свій час та підтримку. Слухайте і визнавайте її почуття.
- Додайтеся до друзів своєї дитини у соцмережах. Стежте за оновленнями, які публікує дитина.
- Пам'ятайте, що іноді батьки своїм втручанням можуть ще більше зашкодити ситуації.
- Разом з дитиною пограйтеся в рольову гру, аби проговорити, як вона сама може протидіяти зловмисникам у різних ситуаціях.

■ **Найчастіше ЖЕРТВАМИ булінгу СТАЮТЬ ДІТИ, які є «ІНАКШИМИ»** (наприклад, з певними фізичними особливостями або з іншого соціального середовища)

### ЗНАТИ і РОБИТИ

#### Якщо ваша дитина — ЗЛОВМИСНИК:

- Час з'ясувати, чому він так діє? Може, прагне вашої уваги?
- Вчіть дитину емпатії та поваги до інших людей.
- Будьте жорсткими у тому, що ця поведінка — неприйнятна, і дитина буде покарана, якщо не припинить її.

### Що ДИТИНІ треба ЗНАТИ і РОБИТИ якщо вона потерпає від булінгу:

- **ПОВІДОМИТИ** своїм батькам або вчителів про будь-яке зловживання по відношенню до неї.
- **ЗБЕРІГАТИ БУДЬ-ЯКІ ДОКАЗИ АГРЕСІЇ**. У випадках кібербулінгу — знімки екрану, текстові повідомлення, електронну пошту та ін.
- Намагатися **НЕ ВТЯГУВАТИСЯ** у жодні **ПЕРЕПАЛКИ**, в тому числі онлайн.
- **ПРИПІНИТИ ВІДПОВІДАТИ** чи спілкуватися зі зловмисником. Заблокувати, забанити його.

## Казка-тест Луїзи Дюсс «Поганий сон»

Ціль: дана казка дає повну свободу самовираження, що повинно стимулювати до того, щоб торкнутися до важливої та актуальної теми. Ступінь цієї актуальності буде виражатися в тому, чи була порушена дана тема в попередніх відповідях дитини. Зв'язавши відповіді, отримані раніше з реакцією дитини на цю історію, можна буде отримати більш об'єктивну картину дитячих проблем, переживань тощо. З цією метою можна спробувати не обмежуватися в даній казці однією відповіддю, а за допомогою додаткових запитань отримати декілька її варіантів.

«Одного разу одна дівчинка раптово прокинулася і сказала: «Мені приснився дуже поганий сон». Що побачила уві сні дівчинка?»

### Типові нормальні відповіді:

- не знаю, що їй приснилося;
- спочатку пам'ятала, а потім забула, що снилося;
- один страшний фільм жахів;
- їй приснився страшний звір;
- їй приснилося, як вона падає з високої гори тощо.

### Відповіді, на які слід звернути увагу:

- їй приснилося, що мама (будь-який інший член сім'ї) померла;
- їй наснилося, що вона померла;
- її забрали незнайомі люди;
- їй приснилося, що її ображають інші діти, насміхаються» тощо.

Слід мати на увазі, що страшні сни сняться всім дітям. Основну увагу у відповідях слід звернути на повторювані мотиви. Якщо у відповідях зачіпаються теми, уже озвучені у попередніх казках, значить, ймовірно, ми маємо справу з тривожним фактором.

## Казка-тест Луїзи Дюсс «Страх»

Ціль: виявити наявність страхів у дитини.

«Один хлопчик сказав собі тихо-тихо: «Як страшно!» Чого він боїться?»

### Типові відповіді:

- вів себе погано і тепер боїться, що його покарають;
- забруднив штани і боїться, що мама буде його лаяти;
- боїться темряви;
- боїться собаки;
- нічого не боїться, просто пожартував тощо.

### Відповіді, на які слід звернути увагу:

- боїться, що його вкрадуть;
- боїться, що його залишить вчителька наодинці з певною групою дітей;
- боїться Васи, Марини....;
- боїться, що який-небудь «звір» залізе в ліжку;
- боїться, що прийде злодій і вдарить його;
- боїться, що помре мама (тато) тощо.

Зіткнувшись з подібними відповідями, вам слід задати додаткові, навідні запитання, щоб отримати від дитини більш детальний опис і пояснення її страхів.

**Алгоритм розмови з дитиною, яка стала жертвою насильства**

1. У першу чергу, заспокойтесь і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
2. Дайте відчути, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
5. Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
  - Хто, де, коли і що робив?
  - Як часто це відбувається?
  - Хто ще був присутнім при цьому?
6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» та «підслуханням» про своє життя чи життя товариша (однокласника). Можна сказати, що це сміливий вчинок дорослої людини, яка хоч змінити своє (товариша) становище.
8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо, ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візиту до школи.
10. Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
11. Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.
12. Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.
13. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
14. Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

Пам'ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних! Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.

### Алгоритм розмови з дитиною-агресором

1. Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що «всі так роблять» або «він заслуговує на це».
2. Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.
3. Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як «хлопчики завжди будуть хлопчиками» або «глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства».
4. Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.
5. Діти, які цькують, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше цькування впливатиме на всіх учасників.
6. Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство.
7. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з іншими вчителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.
8. Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить насильство, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.
9. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку цькують. Той, хто виявляє агресію, як правило, відсторонюється від почуттів іншої людини.
10. Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

### Вправи для школярів середньої ланки

*(розвиток вміння знаходити свої сильні риси, на які можна спертися у критичні моменти; розвиток навичок співпереживання іншим, розуміти свої і чужі емоції)*

#### 1. Вправа «Серветка» (5 хв)

**Мета:** надати можливість дітям зрозуміти свою неповторність і унікальність; дати можливість побачити причини виникнення конфлікту, оскільки одна і та ж інформація сприймається різними людьми по-різному.

Психолог роздає кожному учаснику серветку. Далі говорить про те, щоб вони виконували ту інструкцію, яку будуть від нього чути і не підглядали за тим, як роблять інші.

- Візьміть серветку, складіть її навпіл. Відірвіть правий верхній кут. Складіть ще раз навпіл. Ще раз відірвіть правий верхній кут. Ще раз складіть. І ще раз відірвіть правий верхній кут. Тепер обережно розгорніть серветку і подивіться на візерунок, який вийшов. Подивіться на візерунок сусіда. Покажіть свій візерунок учасникам групи і спробуйте знайти такий самий (начебто двійник, копія).

#### Питання для обговорення:

- Чому, виконуючи одну і ту ж інструкцію, усі отримали різні сніжинки?
- Як ви думаєте, який висновок можна зробити після виконання вправи?

#### 2. Вправа «Два яблука» (30-40 хв)

**Мета:** розвиток емпатії, формування ненасильницької поведінки.

Психолог завчасно на заняття приносить 2 яблука (невеличкі за розміром і подібні).

Показує дітям і пропонує знайти відмінності. Значних відмінностей не буде.

Далі психолог говорить дітям:

- Уявіть собі, що ви зараз зібралися на конгресі, на який приїхали представники різних країн. Ви будете брати участь у важливому дослідженні, зробите певні важливі висновки та напишете рекомендації.

Далі психолог кладе одне яблуко на сіл, а друге бере у руки та дає дітям інструкцію:

- Зараз ми зробимо дуже важливий експеримент, дослідження, якість якого буде залежати від того, наскільки ви будете виконувати інструкцію. Ви бачите у моїх руках яблуко. Нам необхідно знайти у цьому яблукові щось негативне, сказати про це і зробити якусь негативну дію по відношенню до нього (ударити, стиснути, постукати ним ...)

Психолог першим показує приклад. Тримає яблуко в руках і говорить з огидою «Фу! Яке гидке яблуко!», а потім декілька разів стукає ним об стіл. Потім передає це яблуко учню, який сидить поруч і говорить: «Слухай, це – «тупе» яблуко, тобі так не здається?! Скажи щось погане на нього і зроби з ним що-небудь – нехай знає!».

Далі психолог просить передати яблуко по колу, нехай усі по черзі скажуть йому пару «гарних слів, а потім щось з ним зроблять («Ти якесь некрасиве!», «Колір – просто кошмар», «У тобі може черв'як сидить?» ...).

Коли яблуко повернулося до психолога, він пропонує дітям знову порівняти два яблука і знайти відмінності. Діти не помітять серйозних відмінностей.

Психолог розрізає яблуко, над яким не знущалися діти: «Як воно виглядає зсередини?»

Далі психолог розрізає яблуко, над яким експериментували: «Як це яблуко виглядає зсередини?» (воно буде рихлим, можна трішечки надавити на його, щоб воно пустило сік).

- Хто хоче скуштувати це яблуко? Чому? Які причини того, що ви не бажаєте його спробувати?

- А чи не наша провина в тому, що воно тепер побите і виглядає жахливо?

Психолог говорить учасникам: «Так трапляється і з людьми. Коли ми обзиваємо, ображаємо, принижуємо, «знищуємо» когось, ми кидаємо його на підлогу ... Так, наче це яблуко. Зовні ми душевних ран не помічаємо, але зсередини вони будуть руйнувати. Ми руйнуємо людей зсередини. Ось так! (і показує зруйноване яблуко).

#### **Питання для обговорення:**

- Щоб ви відчували, коли б були на місці цього яблука?

- Якими нам треба бути, щоб такого не сталося з тими, хто з нами поруч?

- Які ваші враження від вправи?

- Які висновки ви зробили?

Далі психолог пропонує кожному з учасників скласти свій особистий перелік позитивних правил поведінки, які б не порушували права інших і не зашкоджували.

Можна об'єднати учасників у декілька груп, запропонувати ознайомитися з правилами кожного і скласти правила їхньої групи.

(Презентація напрацювань)

#### **Питання для обговорення:**

- Чи легко вам було визначати для себе правила поведінки?

- Чи виникали якісь труднощі під час роботи в групах?

- Які ваші враження від роботи?

- Що дала вам ця вправа?

### **3. Вправа «Моя зірка» (вправу можна проводити з дітьми початкової ланки) (20 хв)**

**Мета:** розвивати в учасників уміння проявляти позитивні емоції відносно інших, формувати почуття самоповаги, почуття власної гідності, впевненості.

Психолог роздає кожному учаснику аркуш паперу і пропонує намалювати зірку з п'ятьма вершинами (можливо деяким учням

запропонувати обвести трафарет зірки). Після цього малюнок вирізається. У центрі зірки учасники пишуть своє ім'я, а на кожній вершині пишуть «Ти ...».

Далі психолог пропонує учасникам передати зірку по колу, за годинниковою стрілкою. Той, кому передали зірку, має продовжити одне речення «Ти ...», яке написано на вершині, і дописати – одним чи двома словами – що позитивного він міг би сказати про цю людину (риси характеру, уміння, здібності тощо). Далі зірка передається наступному учасникові по колу – нехай він виконає те ж саме завдання.

Коли всі п'ять вершин будуть заповнені, тобто зірка пройде через п'ятьох учасників, вона повертається до свого «господаря».

Усі учасники по черзі озвучують, що саме написано на їхніх зірках.

#### **Питання для обговорення:**

- Якими були ваші враження, коли ви читали те, що було написано на ваших зірках?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Які висновки ми можемо зробити?

#### **4. Вправа «Я думаю про тебе так!» (20 хв)**

**Мета:** розвиток адекватної самооцінки, уміння знаходити позитивні риси в інших.

Психолог пропонує учням сісти в коло. Роздає кожному аркуш А4, щоб учасники підписали його (своє ім'я та прізвище). Після цього діти передають аркуш один одному (за годинниковою стрілкою чи проти) так, щоб аркуш опинився у сусіда справа чи зліва. Той, хто отримує аркуш, пише щось позитивне про того однокласника, чиє ім'я вказано на аркуші. Після цього діти передають аркуш далі та отримують інший — з новим іменем однокласника.

Гра продовжується доти, доки до кожного не повернеться його аркуш.

Якщо клас великий, то можна об'єднати клас у дві-три групи: тоді учні швидше закінчать писати та отримають зворотний зв'язок від однолітків.

#### **Питання для обговорення:**

- Чи важко було писати позитивне про однокласників?

- Що ви відчували, коли аркуш повернувся до вас, і ви читали написане про себе?

- Які ваші враження від вправи?

#### **5. Вправа «Найдорожча річ» (20-40 хв)**

**Мета:** розвиток вміння співпереживати, слухати і чути; розвиток навичок презентувати себе

Перед проведенням вправи психолог пропонує учням принести з дому ту річ, яка для них є найважливішою. Це може бути книга, іграшка, фото ... Немає значення, якої сфери стосуватиметься річ. Важливо, щоб учень відчував емоційну прихильність до неї, міг пояснити, чому приніс саме її.

Вправу психолог розпочинає першим. Він розповідає про річ, яку приніс, та пояснює, чому вона дорога для нього. Можливо, з нею пов'язана кумедна чи

детективна історія. Далі дає слово учням. Нехай вони обмінюються історіями. А після розповіді покладуть річ до спільної купки. Ці речі варто потримати у виділеному місці до кінця уроку.

**Питання для обговорення:**

- Що ви відчували, коли розповідали про свою річ?
- Що нового ви дізналися про своїх однокласників?
- Які ваші враження від виконаної роботи?

**6. Вправа «Останнім часом мене дуже дратує...» (10 хв)**

**Мета:** розвиток навичок розуміння свого емоційного стану та особливостей поведінки інших.

Психолог пропонує учням на аркуші А4 написати про те, що останнім часом їх виводить з рівноваги чи дратує. Можна розпочати лист так або продовжити фразу: «Останнім часом я гніваюся, бо...», «Мені не подобається, що...», «Мене дістало те, що...».

Після виконання вправи учні зачитують те, що написали.

**Питання для обговорення:**

- Що ви відчували, коли записували про те, що вас виводить із рівноваги або дратує?
- Що відчували, коли читали про те, що написали?
- Чим для вас була корисна інформація, яку отримали від інших?
- Як зараз ви себе відчуваєте?

**7. Вправа «Коли я злюся, мені допомагає...» (10-15 хв)**

**Мета:** познайомити з методами самодопомоги, визначити, який є кращим для кожного з присутніх.

Психолог завчасно готує необхідний матеріал: аркуші А4, на яких написані різні твердження:

- поговорити з кращими друзями;
- поговорити з батьками;
- побути наодинці;
- зайнятися спортом;
- поплакати;
- послухати музику;
- побити «грушу» / подушку;
- порвати папір;
- надути повітряну кульку;
- зробити дихальну вправу «Змій Горинич»;
- заповнити щоденник «Знищ мене»;
- утримати пір'їнку у повітрі ....

Ці твердження він розкладає у різних частинах класу.

Запропонує учням походити по класу, прочитати всі твердження і обрати те, яке буде їхньою відповіддю на запитання: «Коли я гніваюся, мені



допомагає...». Нехай учні стають поряд із твердженням, яке близьке їм за значенням та змістом.

**Питання для обговорення:**

- Чому ви обрали саме це твердження?
- Чим ваш метод дієвий?
- Що ще, крім згаданих методів, може допомогти, коли ви сердиті чи роздратовані?

Далі психолог пропонує дітям назвати образ, із яким у них асоціюється стан гніву (блискавка, вулкан, лава ....); зобразити його на аркуші А4 та написати ті твердження, які їм допомагають, коли вони гніваються.

**8. Вправа «Як я можу себе підтримати» (20 хв)**

**Мета:** розвиток навичок позитивного мислення, формування впевненості в собі.

Психолог звертається до дітей з проханням згадати ситуації, коли вони підтримували інших.

- Що ви говорили іншим, коли у них щось не виходило?
- Як ви їх підтримували? Що казали?
- А якими словами ще можна підтримати інших, дати можливість їм повірити у власні сили?
- Що відчувають ті, коли ви їх підтримуєте?
- А як ви підтримуєте себе, коли у вас щось не виходить?
- Що говорять вам ваші рідні, близькі, друзі?
- Які слова підтримки ви говорите на свою адресу?

Відповіді учасників записуються на дошці.

Далі психолог роздає кожному учаснику аркуш паперу і просить їх, використовуючи записи на дошці, скласти власний список слів і фраз, які вони можуть використовувати, щоб себе підтримати.

Після роботи учні зачитують свої напрацювання. Психолог підкреслює те, що діти можуть записати у свій список ті слова і фрази, які почули від інших, які їм сподобалися.

**Питання для обговорення:**

- Які ваші враження від роботи?
- Як свої напрацювання ви будете використовувати в майбутньому?

**9. Вправа «Що я можу робити і це мені приносить задоволення» (20 хв)**

**Мета:** розвиток навичок позитивного мислення, уміння підтримувати себе; опанування методів самодопомоги.

Психолог роздає кожному учаснику аркуш А4 та просить обвести свою долоньку, посередині долоньки написати своє ім'я, а на пальчиках – «що я вмію робити і це мені приносить задоволення».

Після виконання діти презентують свою роботи.

Психолог звертає увагу учасників на те, якщо вони почули від інших інформацію і вона їм підходить також, то вони її дописують.

**Питання для обговорення:**

- Які ваші враження від роботи?
- Що дало вам виконання цієї вправи?
- Як вони у майбутньому можуть використовувати свої напрацювання?

**10. Вправа «Паперова людина» (15 хв)**

**Мета:** розвиток навичок позитивного мислення.

Психолог пропонує учасникам уявити, що вони зараз знаходяться на Всесвітньому симпозіумі для участі у дослідженні, яке є дуже важливим.

Він пропонує учасникам взяти чистий аркуш паперу і за допомогою рук обірвати аркуш так, щоб вийшов контур людини.

Далі говорить про те, щоб дослідження мало відповідний результат, їм потрібно уважно подивитися на фігурку людини, що вийшла та знайти у ній те, що не подобається. Після чого почати говорити фігурці про це, відповідно треба загинати край паперу, починаючи зверху, і гарненько «запрасувати» його нігтем (скільки негативних слів – стільки загинів).

Наприклад: «Який ти незграбний!», «Руки у тебе, як у пугала!» «Кривий!», «Некрасивий», «Коротконогий!».

Психолог просить учасників показати, що вийшло.

- Пофантазуйте, на які дії здатен такий скручений чоловічок?
- Як він себе буде почувати?
- Чи зможе він самовиразитися?
- Які у нього будуть стосунки з оточуючими?

Далі психолог пропонує почати хвалити цього чоловічка, говорити йому слова підтримки на кожну розгортку паперу. Похвалили – відгорнули, похвалили – відгорнули.

Психолог знову просить показати учасників, що вийшло.

- Яким зрештою вийшов чоловічок?
- Чи відрізняється зараз чоловічок від того, що був спочатку (до скручування)?
- А тепер на які дії здатен чоловічок?
- Як зараз він буде себе почувати?
- Про що вам говорить ця вправа?

## Вправи для школярів старшої ланки

*(розвиток толерантного ставлення до емоцій інших, розвиток навичок самоаналізу та рефлексії; уважного ставлення до себе та оточуючих)*

### 1. Вправа «Уявні ситуації» (15-30 хв)

**Мета:** розширення можливого арсеналу адекватних проявів роздратування, невдоволення, агресії та злості; розвиток навичок медіації та мирного вирішення неоднозначних ситуацій.

Об'єднайте клас у групи по 4-5 осіб. Кожній групі дайте дві-три ситуації та запитайте: «Як інакше можна було б зреагувати? Спільно обміркуйте це та запропонуйте 2-4 варіанти дій».

Психолог завчасно готує ситуації, які надруковані на окремих маленьких аркушах. Ситуації, бажано, щоб були актуальними для цього класу. Можна скористатися наступними прикладами ситуацій.

**Ситуація 1.** «Батьки подарували Каті новий телефон, про який вона давно мріяла. Однак однокласники висміяли дівчину, назвавши її телефон старомодним непотребом. Найбільше Каті докучала Валерія. Зі злості Катя сіпнула її за волосся. Це помітила вчителька та викликала до школи батьків».

**Ситуація 2.** «Артем вдарив однокласника, бо той сів на його місце і не хотів вставати».

**Ситуація 3.** «Коли вчитель сказав, що Оксана не вивчила тему уроку, дівчина почала кричати та сперечатися з викладачем. Через кілька хвилин на крик збігся весь поверх. Школярка мала червоне обличчя та продовжувала голосно викрикувати про своє невдоволення».

**Ситуація 4.** Коли Олегу не подарували на день народження омріяний планшет, він розлютився на батьків. Нічого не пояснюючи, він взяв куртку та вийшов з дому, залишивши гостей та родину».

Кожна група презентує свої варіанти поведінки та прояву незадоволення, злості.

#### Питання для обговорення:

- Як ви ставитеся до поведінки героїв?
- Що ви робите, щоб злість вас не накрила з головою?
- Навіщо нам потрібна злість?
- Чи завжди можна домовитися за допомогою слів, а не сили?
- Як краще зробити, щоб не викликати агресію з боку інших, та при цьому виглядати гідно?
- Як ви вважаєте, навіщо ми виконували ці вправи?

### 2. Вправа «Коли я роздратований, то...» (10 хв)

**Мета:** розвиток навичок самоаналізу, моніторингу власної поведінки та емоцій, рефлексії над своїми переживаннями та діями.

Розпочніть вправу з 5-хвилинного обговорення з класом:

- Які значення та функції мають емоції в нашому житті?

- Які значення та функції мають негативні емоції?  
- Чи є універсальні індикатори, щоб помітити, що хтось злиться чи, навпаки, радіє?

- Чи, можливо, це проявляється індивідуально?

Після цього роздайте чисті аркуші та запропонуйте учням попрацювати самостійно, закінчивши три речення:

- «Коли я роздратований, то...»,

- «Можна побачити, що я злий, якщо я...»,

- «Коли я злюся, мені допомагає/стає краще від...»

За побажанням діти можуть поділитися написаним, прочитавши його перед класом. Це дуже важливо – знати індикатори прояву для оточуючих.

### **3. Вправа «Що може допомогти?» (10-15 хв)**

**Мета:** розвиток навичок самодопомоги та взаємодопомоги; розширення уявлень учнів про вираження емоцій та засоби допомоги собі в складних ситуаціях.

Запропонуйте учням хаотично рухатися класом. Коли ви кажете «Стоп!», вони зупиняються і починають розмову з тим, хто стоїть найближче. Завдання — розповісти напарнику «Коли я злюся/роздратований чи засмучений, мені допомагає ...».

На це кожна пара має рівно хвилину. Після цього школярі знову хаотично ходять та шукають нову пару за словом «Стоп!»

У середньому одна дитина має переказати свої методи допомоги при негативних ситуаціях хоча б 3-5 однокласникам.

#### **Питання для обговорення:**

- Чи дізналися ви для себе про нові методи самодопомоги?

- Які методи самодопомоги для вас були новими?

- Що ви візьмете у свою скарбничку?

- Чим для вас була корисною ця вправа?

### **4. Вправа «Спогади»**

**Мета:** сформувати чутливість до наслідків упередженого ставлення, глузування, образ та інших видів негативної поведінки.

Тренер завчасно готує для кожного учасника по 8 м'ячиків (скільки буде питань), скручених з паперу та роздає їх перед вправою. Перед виконанням вправи він дає інструкцію:

- Я пропоную вам заплющити очі і зануритися у той час, коли ви навчалися в школі. Я вам буду ставити запитання; викидайте по одному м'ячику у коло, якщо:

- з вас коли-небудь глузували, дражнили чи обзивали;

- вас дражнили чи насміхались тільки тому, що ви були не такі, як усі;

- ви коли-небудь почувалися покинутими, небажаними, наляканими;

- з вас чи з когось, хто вам не байдужий, сміялися через окуляри, слуховий апарат або через зріст, статуру, розміри чи форми тіла;

- вам коли-небудь казали, що ви погані, невдячні, ні на що не здатні;
- хтось коли-небудь повівся з вами підло, а ви не змогли чи побоялися сказати про це;
- ви коли-небудь спостерігали, як когось кривдять, але не сказали і не зробили нічого, бо були занадто налякані;
- ви були свідком того, як когось кривдять, ображають, а дорослий або вчитель байдуже до цього ставиться.
- Відкрийте очі.

#### **Питання для обговорення:**

- Подивіться в коло на м'ячики. Про що це вам говорить?
- Які у вас виникли почуття під час проведення цієї вправи?
- Яка частина вправи була для вас найважчою?
- Що нового ви про себе дізналися? Про інших?
- Чи відбувається щось подібне у вашому закладі/класі? Про що це свідчить?
- Від кого, на вашу думку, залежить зміна такого становища?
- Як ви будете це використовувати в своїй роботі?
- Як ви вважаєте, для чого ми виконували цю вправу?

### **5. Вправа «Розірване серце»**

**Мета:** розвинути співчуття в учасників тренінгу; виробити усвідомлення дій, спрямованих на пригнічення і підтримку; сформувати переваги позитивної взаємодії.

Тренер роздає кожному учаснику папір червоного кольору та пропонує кожному вирізати паперове серце та написати на ньому посередині слова «Я важливий». Паперові серця прикріплюються до грудей. Далі тренер просить учасників тренінгу прослухати розповідь і тоді, коли вони будуть чути про випадок приниження головного героя, потрібно відривати шматок паперового серця від грудей і кидати його на підлогу.

«У понеділок уранці в кімнаті Дмитрика задзвенів будильник – треба йти до школи, але настрою не було: «Як я не хочу йти до школи. Знову з мене будуть знущатися», – прошепотів хлопчик і на його очі навернулися сльози.

Мама приготувала сніданок та бутерброд синові до школи. Хлопчик поїв трохи, так як настрою не було, то і їсти не хотілося.

Біля школи, Дмитрик побачив своїх однокласників. «Дивіться, невдаха йде до школи! Знову буде «бліяти» біля дошки. Хоч поприкалуємося!!!», – засміялися діти.

Стримуючи себе, Дмитрик мовчки пройшов повз натовп, що сміявся. Зайшов до класу, хотів сісти на своє місце, але побачив, що стілець забруднений крейдою. Він мовчки дістав з кишені хустинку і став витирати своє місце. Пролунав дзвоник на урок. Діти швидко зайняли свої місця. Зайшов вчитель. Але вчасно хлопчик не зміг приготуватися до уроку. «Знову ти в своєму репертуарі: ні підготуватися вчасно до уроку, ні знань», – сказав вчитель. Діти почали сміятися. «Мій стілець був вимазаний крейдою і я його

витирав», – тихо сказав хлопчик. «Що ти вигадуєш, не наговорюй на клас, сам замастив, а потім інших звинувачуєш ...». «Так, він такий», – підхопив один з учнів, – на це він здатен». Хлопчику було дуже образливо, що і вчитель з ними заодно.

Його викликали до дошки розв'язувати задачу, він дуже хвилювався коли проходив повз ряди, думки плуталися, серце здавалося ось-ось вистрибне. Коли задача була розв'язана, учитель подивився на результат і промовив «Що за марення сивої кобили? Задача – елементарна, а ти й цього не можеш зробити». У класі вибухнув сміх. «Я ні на що не здатний. – думав хлопчик, – Я – невдаха, тому у мене і немає друзів, навіть і вчитель це зрозумів».

Дмитрик мовчки сів за парту. Клубок стояв у горлі, дуже хотілося плакати, але він стримував сльози. «Як я ненавиджу клас, як я ненавиджу школу, як я не хочу більше сюди ходити» ...

Думки хлопчика ходили по колу: «Я – невдаха, з мене путнього нічого не буде». Пояснення нового матеріалу він уже не чув ...

**Питання для обговорення:**

- Які відчуття викликала у вас ця вправа?
- Як ви вважаєте, чому наш герой зіткнувся з таким ставленням?
- Що можна зробити, щоб ситуація надалі була більш сприятливою, ніж зараз?
- Що ви можете зробити для цього?
- На яке явище це схоже?



## Вправи для корекції агресивної поведінки підлітків

### 1. Вправа «Портрет агресивної людини» (30 хв)

**Мета:** дізнатися думку учасників про агресивну людину, сприяти згуртуванню групи.

Психолог пропонує учасникам разом подумати та дати відповіді:

- За якими ознаками ми можемо розрізнити агресивну людину?
- Який вона має вигляд?
- Як і що вона говорить?
- Як поводить себе у розмові?
- Яку міміку і жести використовує?
- Яка у неї поведінка?

(Висновок: агресивна людина дивиться зверхньо, злісно; нападає, погрожує, голосно говорить; може розмахувати руками; поводить себе грубо, нахабно, недобррозичливо ...)

Психолог повідомляє учасникам, що спеціалістами розроблено критерії агресивного підлітка.

#### *Агресивний підліток*

1. Часто втрачає контроль над собою. 2. Часто сперечається, лається з дорослими. 3. Відмовляється виконувати правила. 4. Спеціально дратує людей. 5. Звинувачує інших у своїх помилках. 6. Часто сердиться і відмовляється зробити щось. 7. Часто заздрисний, мстивий. 8. Часто роздратований.

Психолог об'єднує учасників у групи та пропонує намалювати портрет агресивної людини.

Презентація напрацювань груп.

#### **Питання для обговорення:**

- Що об'єднує малюнки груп?
- Які почуття у вас виникають, коли ви бачите портрети агресивних людей?
- Які думки приходять до вас, коли ви бачите ці малюнки? Про що це говорить?

### 2. Вправа «Агресія для мене це – ...» (20 хв)

**Мета:** визначити думку учасників щодо агресії.

Психолог пропонує учасникам продовжити речення «Агресія для мене це – ...», назвавши асоціацію до слова «агресія».

Кожен з учасників отримує завдання зобразити у вигляді піктограми свої асоціації, відчуття, образи до слова «агресія» (можлива робота у парах). Усі малюнки розміщуються на плакаті з відповідною назвою.



### **Питання до обговорення:**

- Хто і як відчував себе, виконуючи саме таку роботу?
- Які ваші враження від роботи?
- Які висновки можна зробити, дивлячись на плакат?

### **3. Вправа «Етюд»**

**Мета:** підвести учасників до усвідомлення того, що в стані агресії людина не може об'єктивно оцінити ситуацію і це призводить до конфліктів.

Психолог пропонує одному з учасників виконувати НЕагресивні дії (наприклад: встати, покласти ногу на ногу, посміхнутися, підморгнути ...). Другий учасник повинен прокоментувати дії першого учасника з позиції агресивної людини («Ти піднявся, тому що хочеш штовхнути ногою мій стілець», «Ти посміхаєшся тому, що хочеш мені сказати якусь гидоту»...).

Інші учасники можуть запропонувати свої коментарі.

### **Питання для обговорення:**

- Чи може людина в стані агресії правильно оцінити ситуацію?
- Дій агресивної людини конструктивні чи деструктивні?
- Чи може агресивна поведінка призводити до конфлікту?

**Висновок:** людина в стані агресії не може об'єктивно оцінити ситуацію, така поведінка дуже часто призводить до конфліктів.

### **4. Вправа «Автопортрет»**

**Мета:** формування адекватної самооцінки підлітків

Психолог пропонує учасникам на окремому аркуші паперу написати невеличку розповідь про себе: про свій характер, хобі, вподобання ... Немає необхідності писати явні ознаки, за якими відразу можна його впізнати. Усі розповіді віддаються психологу. Він зачитує, а група відгадує про кого йде мова.

### **Питання для обговорення:**

- Чи важко вам було писати про себе? Чому?
- Чи важко було впізнати «героя»?
- Що сприяло тому, що ви змогли впізнати, про кого йде мова?
- Які відчуття у вас були, коли чули про себе розповідь?
- Які почуття, коли вас упізнали?
- Якій настрій після вправи?

### **5. Вправа «Чарівна крамниця»**

**Мета:** підвищення самооцінки, розуміння того, що є неагресивні якості, які характерні для кожного.

Психолог пропонує учасникам уявити, що існує чарівна крамниця, у якій продаються незвичайні речі: терпіння, почуття гумору, довіра, співпереживання, тактовність, доброта ...

Психолог виступає у ролі продавця. Він пропонує першому учаснику придбати яку-небудь якість, яка є складовою неагресивної особистості, наприклад, терпіння. Далі, пропонує учаснику розповісти по запитаннях:

- Чому ти вибрав цю якість?
- Як багато її йому треба?
- У яких ситуаціях необхідно нею скористатися?

**Питання для обговорення:**

- Які ваші враження від вправи?
- Що нового ви дізналися?
- Як отриману інформацію будете використовувати у повсякденному житті?

## **6. Вправа «Незакінчені речення» (20 хв)**

**Мета:** формувати вміння розпізнавати свої емоції та відповідну поведінку

Психолог пропонує по колу учасникам продовжити речення:

- Я дратуюся, коли ....;
- Мене виводить із рівноваги ...;
- Мені неприємно, коли ...;
- Я гніваюся ...;
- Я хочу заявити ...;
- Більш за все я люблю ...;
- Я відчуваю себе сильним (сильною) ...;
- Мої друзі ...;
- Моя підтримка ...;
- Я радію ....

**Питання для обговорення:**

- Що нового ви дізналися з вправи?
- Яка інформація була для вас новою?
- Що ви дізналися про себе?
- Яка інформація для вас була новою?
- Як отриману інформацію ви будете використовувати?

## **7. Вправа «Задоволений – сердитий»**

**Мета:** розвиток навичок програвати емоції та їх контролювати.

Психолог дає інструкцію:

- Закрий очі і пригадай, що ти робиш, коли ти задоволений. Де ти знаходишся? Хто поруч з тобою? Як ти себе відчуваєш у таких випадках? Де у своєму тілі ти відчуваєш, що задоволений?

- Тепер уяви, що ти сердитий. Що ти робиш? Де ти знаходишся? Хто поруч з тобою? Де у своєму тілі ти відчуваєш, що сердитий?

- Зараз подумай, у якому стані ти буваєш частіше. Вибери одне з почуттів, яке ти відчуваєш частіше. Закрий очі. Почни ходити по кімнаті і показуй те почуття, у якому ти перебуваєш, усіма можливими засобами. Дихай відповідно (гнівno або задоволено), рухайся відповідно настрою, вимовляй які-небудь звуки відповідно почуттю. А зараз замри в тиші і повільно перетворюйся у протилежне почуття. Якщо був сердитим, то стань задоволеним. Тепер поведься відповідно новому почуттю. Зверни увагу на те, що змінюється у твоєму тілі при зміні почуттів. Можливо, це дихання, можливо, зміна серцебиття, приплив енергії ...

- Знову зупинись та завмри в тиші. Тепер поведься так, як ти хочеш. Подумай, як би ти назвав це почуття. Зараз повільно зупиняйся, відкривай очі та сідай у коло.

#### **Питання для обговорення:**

- Яке з почуттів тобі було виразити складніше?
- Як відбувалася зміна одного почуття іншим?
- Яке з почуттів тобі сподобалося більше?
- Що саме тобі сподобалося у ньому?
- Тобі вдалося змінити свої почуття?

## Ранкове коло «Знайомство»

Для знайомства з дітьми практичний психолог може використати коло «Знайомство».

Вітаючись, діти називають своє ім'я та пояснюють, чим воно їм подобається.

Якщо власне ім'я дитині не подобається, вона повинна сказати, на яке ім'я вона охоче відкликала б і чому.

### Гра «Кубик настрою»

**Мета:** учити дітей розуміти власні почуття та розвивати вміння спостерігати, аналізувати, застосовувати на практиці схематичні зображення; виховувати оптимістичний погляд на життя, знизити емоційне напруження.

**Обладнання:** «Кубик настрою».

**Час проведення:** 25 хв.

Спочатку ведучий, а потім інший ведучий (дитина) кидають між собою «Кубик настрою», на гранях якого зображені піктограми емоцій.

Дітям необхідно відтворити емоцію, піктограма якої є на верхній грані кубика та назвати її.

**Рефлексія гри:** Чи сподобалося вам грати? Яку емоцію було відтворити найважче? Що нового ви дізналися під час гри?

### Ранкове коло «Привітання»

Розпочинаємо вітатися з дітьми, відтворюючи різні настрої: весело, сумно, здивовано, ображено (додається).

- Аналіз різних емоцій під час вітання: який спосіб привітання для вас найбільш приємний?

- Чи важливо вітатися доброзичливо? Чому?
- Чи впливає на вас те, як з вами привіталися?
- Який висновок можна зробити?

### Ранкове коло «Я – особливий»

Ведучий пропонує дітям стати у колі, діти по черзі розповідають одне одному, чим кожний із них особливий. Ведучий пропонує привітати кожного оплесками, наголошує, що ми всі особливі і різні, у нас буває різний настрій.

Для формування емоційної компетентності, вміння виявити негативні емоції та навчитись застосувати альтернативні варіанти поведінки в ситуації агресивності.

У ході проведення ранкового кола «Я – особливий» ведучий може запропонувати дітям **вправу «Зміни настрою»**.

**Мета вправи:** підвищити самооцінку, віру у свої сили та сприяти подоланню замкненості, пасивності.

**Час проведення:** 25 хв.

Одна дитина сидить на стільчику і зображає невдоволення. Інші діти підходять до «злюки», гладять і промовляють добрі слова. Коли «злюка» посміхнеться – інша дитина займає її місце.

Далі ведучий може змінювати емоції для програвання.

**Рефлексія гри:** Що сподобалося на занятті? Який настрій у вас зараз? Чи сподобалося вам грати?

### **Ранкове коло «Ім'я»**

Діти передають по колу м'яч зі словами: «Добрий день, Я...(називає своє ім'я). Батьки мене називають...». Ведучий разом з дітьми вітаються оплесками.

### **Ранкове коло «Учень дня»**

Ведучий за бажанням обирає кожного дня одну дитину, яка стає у центр кола, усі інші діти утворюють це коло. Гра проходить цікавіше, якщо коло буде щільнішим.

Ведучий: «Уявляємо, що в одній руці у нас баночка з фарбою, але це не просто фарба, а сонячне світло нашої душі, в іншій руці – пензлик. Цим сонячним світлом будемо фарбувати ту дитину, яка у центрі, але не торкаючись її. Дитина, яка знаходиться у колі, закриває очі, а діти питають «як це, коли ми тебе прикрашаємо своїм сонячним світлом».

У кінці вправи діти проговорюють та бажають: «Ми так раді, що ти вчишся у нашому класі», «Мені подобається з тобою грати», «Бажаємо тобі гарного дня», «щоб ти ніколи не хворів», «багато тобі друзів».

## Поради педагогам

1. Будьте уважними до психологічного клімату в класі/групі.
2. Якщо ви помітили кардинальні зміни у поведінці дитини, які тривають більше 3-х днів, підійдіть до неї та запропонуйте допомогу.
3. Будьте уважними до невербальних сигналів дитини на вашу адресу. Часто діти не знають, як підійти і розповісти про те, що сталося, тому використовують свої «сигнали».
4. Якщо ви стали свідком ситуації, у якій ображають дитину, обзивають її – відразу зробіть зауваження і припиніть це: «Я не дозволю у своїй присутності ображати інших! Це порушення прав людини! Це – злочин!».
5. Дотримуйтеся того, щоб ваші слова співпадали з вашим ставленням до інших. Якщо ви будете говорити про толерантність і повагу до оточуючих, а прикладом показувати зовсім інше, то й «результат» буде відповідним.
6. Не поділяйте дітей на «улюбленців» і «незручних», ще викликає незадоволення дітей дорослою несправедливістю, сприяє виникненню агресії.
7. Цікавтеся дитячими вподобаннями, хобі, захопленнями. Знаючи це, ви можете створити ситуацію успіху для дитини, яка не може гарно вчитися, не користується повагою в однолітків.
8. Проводьте з дітьми різні вправи, які сприяють розкриттю кожної дитини.
9. Потурбуйтеся, щоб у класі була інформаційна дошка з номерами телефонів довіри, Національної гарячої дитячої лінії, адресами, режимом роботи лікарів-педіатрів, психологів, соціальних педагогів, юристів, спеціалістів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, служб у справах дітей, кіберполіції, ювенальної превенції.

## Сценарій проведення Кола

### Вступне слово

Доброго дня, шановні присутні. Сьогоднішня наша зустріч пройде у дуже цікавій формі, незвичній для вас, у вигляді Кола, проте, я думаю, що по завершенню у всіх будуть позитивні враження та емоції.

Проведення зустрічі ось у такій формі дає змогу кожному у Колі висловитись, почути один одного і дізнатись щось нове про свого колегу.

Наша зустріч буде проходити за **певними правилами**.

-  Мовник/Братина завжди рухається по Колу за годинниковою стрілкою («за сонцем»).

-  Говорити має право тільки той, хто тримає в руках Мовник/Братину, або учасник, який отримав особливий дозвіл ведучого (Хранителя Кола).

-  Коли Мовник/Братина потрапили до учасника в руки, а він/вона не має, що сказати, Мовник/Братина передається далі по Колу, а учасник має право зберігати мовчання.

-  Жоден з учасників не має право висловитися та піти, доки Коло не завершилося.

-  Мовник /Братина продовжує рухатися по Колу доти, доки є учасники, які бажають висловитися стосовно теми дискусії; рішення не може бути прийнятим до тих пір, доки є учасники, які бажають висловитися.

**Висловлюватись у Колі кожен учасник має:**

- «від серця», чесно та відверто;
- з повагою до присутніх;
- достатньо стисло і лаконічно, щоб кожен мав можливість висловитися;
- дотримуючись теми, що обговорюється в Колі.

### Ритуал відкриття Кола

Усі учасники стають у Коло, беруть один одного за руки, кладучи свою праву долоню на відкриту ліву долоню сусіда/ки. Ведучий/ча Кола звертається до учасників: «Я рада(ий) вітати вас у цьому Колі, сподіваюсь кожен для себе візьме з цього Кола щось корисне. МИР». Усі учасники за ведучим повторюють слово «Мир».

### Ритуал закриття Кола

Усі учасники стають в Коло, беруть один одного за руки, кладучи свою праву долоню на відкриту ліву долоню сусіда/ки. Ведучий/ча Кола звертається до учасників: «Я дякую усім за участь у нашому Колі, мені було приємно працювати з вами. Хай позитивні емоції з Кола супроводжують вас постійно. МИРУ ВСІМ». Усі учасники за ведучим повторюють «Миру всім».

## Сценарій проведення Кола цінностей (приклад)

Ведучий Кола традиційно починає процедуру з розповіді про історію виникнення Кіл, про традиції Кола, Братину (Мовник). Далі завдання ведучого – розповісти групі про правила Кола та принципи процедури.

Перша частина завершується вступним словом ведучого, після чого група сідає у Коло та починає обговорення питань.

### Питання 1

«У кожного з нас у житті є люди, цінності або якості, які нам імпонують і які ми намагаємось відтворити у собі, якимось чином перейняти. Зараз я хочу попросити вас згадати та розповісти про таких людей, а також про ті цінності, якими вони володіють».

Дуже важливо, щоб ведучий навів яскравий приклад такої людини, а в кінці своєї розповіді обов'язково наголосив на якостях (цінностях) цієї людини.

Після всіх відповідей можна поставити Братину (Мовник) на середину та написати на фліп-чарті слово «Цінності» і запропонувати присутнім ще раз назвати цінності, про які вони говорили. Усі вони записуються, а потім підбивається підсумок.

Коло має ряд цінностей, які приймаються його учасниками під час проведення процедури.

Прийняття цінностей у Колі – це важливий етап, коли кожний із членів групи має усвідомити те, що він поділяє прийнятні цінності як на словах, так і в діях. Слід пам'ятати, що не існує більш або менш важливих цінностей. Перелік цінностей може відрізнятись залежно від складу групи учасників та питань, що обговорюються у Колі, однак серед найбільш уживаних цінностей називають повагу, чесність, співчуття, доброту, любов та інші.

Висновки ведучого:

«Я щиро вірю в те, що продовження цього списку є, і що кожний із вас буде володіти всіма цими прекрасними людськими якостями. Здійснюючи якийсь вчинок, подивіться на цей список: чи є в ньому та цінність, якою ви керуєтесь? Якщо ні, то просто задумайтесь, чи потрібно це робити...»

### Питання 2

«У кожного з нас є команди. Це ті люди, які для нас є особливими, незвичайними. Розкажіть, будь-ласка, про ваші команди, а також про той життєвий випадок, коли ви себе відчули частинкою справжньої команди».

Як підсумок, у Колі для дітей можна сказати: «Я вірю, що ваш клас буде справжньою командою, що кожен з вас буде її невід'ємною частинкою. А найважливіше те, щоб ваша команда проявлялась завжди, а не тільки в негативних ситуаціях».



### **Питання 3**

«Сподіваюся, що Коло не залишило вас байдужими. Тепер пропоную поговорити про ваші враження після участі у ньому. Який у вас настрій? Як ви себе почуваєте?»

Після завершення обговорення ведучий Коло закриває його, висловлюючи побажання групі, які закінчуються словом «мир».

#### **Дружба. Відносини з однокласниками**

- Назвіть свого кращого друга та три якості, які ви в ньому найбільше цінуєте.

- Чи може бути найкращих друзів багато? Поясніть свою думку.

- Чи згодні ви з приказкою «Старий друг краще нових двох» і чому?

- Згадайте, чи були у вас сварки чи непорозуміння зі своїми друзями. Опишіть свої переживання і як ви налагоджували стосунки.

- Чи відчуваєте ви себе комфортно у класі, на заняттях, під час спілкування з однокласниками?

- Поясніть, чому так або ні.

- Якщо можна було б змінити три речі стосовно вашого класу та однокласників, що б ви змінили?

#### **Стосунки з вчителями**

-  Згадайте, чи були у вас сварки чи непорозуміння з учителями? Опишіть свої переживання і як ви налагоджували стосунки.

-  Як знайти спільну мову з вчителями?. Розкажіть свої секрети та приклади.

-  Чи є у вас улюблений шкільний вчитель? Що вам у ньому подобається і чому ви могли б у нього навчитися?

-  Чи спілкуєтеся ви з вчителями, окрім як на уроках, що ви при цьому відчуваєте?

#### **Важлива для вас людина**

-  Що таке, по-вашому, повага і як ви її проявляєте до людей? Наведіть приклади.

-  Чи є у вашому класі люди, яких ви поважаєте? Поясніть чому.

-  Чи є така людина, у якої ви хотіли б чомусь навчитися? Опишіть, чому саме навчитися, і чому саме в цієї людини.

Розподіл тем Кіл за віковими особливостями є умовним.

#### **Дружба**

- Згадайте останню розмову зі своїм другом/подругою. Які емоції вона у вас викликала, на які роздуми наштовхнула?

- Розкажіть найбільш важливий вчинок, що зробив для вас ваш/а друг/подруга. Згадайте, як ви допомогли своєму другові/подрузі в ситуації, яка була для нього/неї дуже важлива.

- Які спільні цінності, інтереси, погляди об'єднують вас з друзями?

- Скільки часу вам зазвичай треба для того, щоб здружитися з людиною? Що ви робите, щоб побудувати дружні стосунки?

### **Стосунки між хлопцями та дівчатами**

- Чи багато ви спілкуєтеся з протилежною статтю? Поясніть, на вашу думку, чому.

- Які якості ви цінуєте в протилежній статі? Яким треба бути хлопцем (дівчиною), щоб привернути вашу увагу?

- Що б ви могли зробити, щоб привернути увагу хлопця чи дівчини? Чому саме такий вчинок?

- Чи можете ви сказати, що у вашому житті була перша любов? Розкажіть про свої переживання.

Можливо, ви зробили для себе якісь висновки, поділіться ними.

### **Ти та твоє оточення. Лідерство**

- Розкажіть про себе щось, чого не знають ваші однокласники, чим би ви могли їх здивувати.

- Подумайте і назвіть 3 речі.

- Наскільки широке коло вашого спілкування? Яким чином ви приймаєте рішення, спілкуватися чи ні з тією чи іншою людиною?

- Чи подобається вам коло свого спілкування, чим подобається, чим – ні. Що б ви хотіли змінити.

- Чи подобається вам керувати іншими, у яких саме ситуаціях; якими людьми; яким оточенням?

- Чи хотіли б ви щось змінити?

- Як ви вважаєте, яку людину можна назвати лідером? Які якості, риси характеру необхідно мати або навчитися, щоб стати лідером?

- Бути лідером – добре чи погано. Подумайте над тим, що позитивного і що негативного в тому, щоб бути лідером у групі чи класі.

- Що ви робите або що могли б зробити, щоб до вашої думки дослухалися інші?

### **Стосунки з батьками**

- Наскільки ви близькі зі своїми батьками? Чи можете ви назвати тата чи маму своїм другом і чому?

- Чи відчуваєте ви підтримку, піклування та любов з боку своїх батьків? Як це проявляється?

- Чи виникають у вас з батьками непорозуміння чи конфлікти? Яких питань чи ситуацій вони зазвичай стосуються? Як, на вашу думку, чому?

- Згадайте один із конфліктів зі своїми батьками. Розкажіть, яким чином ситуація вирішилася та до яких дій ви вдалися, щоб вичерпати конфлікт?

- Якщо ви міг би змінити три речі в поведінці ваших батьків, в їхньому ставленні до тебе чи в тому, як вони тебе виховують, що б ти змінив? Чому?

- Якщо б ти міг змінити три речі у своїй поведінці, у ставленні до батьків, що б ти змінив? Чому?

### **Комп'ютерна залежність**

- Як багато часу ви проводите за комп'ютером (навчання, ігри чи інтернет)? Чи могли або хотіли б ви скоротити цей час та приділити його чомусь іншому? Чому?
- Чи згодні ви з тим, що існує комп'ютерна залежність? Які, на вашу думку, її прояви?
- Які негативні наслідки комп'ютерної або медіазалежності?
- Які поради ви можете дати, щоб уникнути комп'ютерної залежності?

### **Повага до індивідуальності. Лідерство**

- Розкажіть про себе щось, чого не знають ваші однокласники, чим би ви могли їх здивувати.
- Подумайте і назвіть 3 речі.
- Як ви вважаєте, яку людину можна назвати лідером? Які якості, риси характеру необхідно мати або навчитися, щоб стати лідером?
- Бути лідером – добре чи погано. Подумайте над тим, що позитивного і що негативного в тому, щоб бути лідером у групі чи класі.
- Що ви робите або що могли би зробити, щоб до вашої думки дослухалися інші?
- Згадайте ситуацію, коли вам вдалося переконати іншу людину в тому, що ваше рішення чи думка були більш доречними чи правильними.
- Як часто ви звертаєте увагу на те, як ваші однолітки вдягаються та який мають вигляд? Які інші критерії, за якими ви виділяєте хлопців чи дівчат серед інших?
- Що модно: бути обов'язково не таким, як усі інші, бути самим собою, чи намагатися бути тим, ким ти не є, щоб сподобатися іншому? Поясніть вашу думку.

## **Рекомендації вихователю щодо профілактики цькування та зниження впливу булінгу у літньому таборі оздоровлення та відпочинку**

**Важливо оголосити дітям, як ви до цього ставитеся.** Говоріть не про жертву, а про кривдників, фокусуйтеся на їх неприпустимих якостях. Наголосіть, що ви будете дуже засмучені, якщо дізнаєтеся, що у вашому загоні є діти, яким приємно когось ображати і мучити. Твердо акцентуйте, що така поведінка неприпустима, і ви в своєму колективі цього терпіти не маєте наміру. Зазвичай цього буває достатньо, щоб кривдники припинили (вони часто боягузливі). На тлі затишшя можна приймати заходи по підвищенню статусу дитини-жертви і знайти для нього комфортне місце у дитячому колективі.

**Перш за все, поговоріть з дитиною, що постраждала та виступає в ролі жертви.** Поясніть їй, що ви не зможете захищати її, якщо не будете твердо впевнені, що сама вона не провокує булерів. Скажіть, що вам дуже важливо бути справедливим вихователем і нікого не карати марно; візьміть з дитини слово, що вона не буде переходити до помсти, навіть якщо її дражнять. По-друге, підкажіть дитині, як краще поводитися, щоб булери швидше припинили цькування. Кривдники отримують задоволення не від самого процесу виголошення образливих слів, а від ефекту, якого досягають. Коли жертва плаче, сердиться, намагається заперечувати, тікає, вони відчують свою владу над нею. Якщо ж колишня жертва відповідає сама весело і технічно, її перестають цькувати.

Поведінка дорослих (вихователів, психологів, соціальних педагогів та батьків) у спілкуванні з жертвами цькування має відповідати певним вимогам, оскільки від їхнього ставлення до проблеми та уміння контактувати з дитиною залежить вирішення ситуації. Дорослі, коли дитина повідомила, що вона є жертвою булінгу, мають говорити:

✓ **Я вірю тобі.** Це допоможе дитині зрозуміти, що ви готові допомогти їй вирішити цю проблему;

✓ **Мені дуже шкода, що це відбулося з тобою.** Дитина відчуватиме, що ви намагаєтеся зрозуміти її почуття.

✓ **У цьому немає твоєї провини.** Дитина розуміє, що вона не самотня в подібній ситуації, що деяким її одноліткам також доводиться відчувати або спостерігати різні варіанти залякувань, цькувань та агресії протягом навчання. Головне на цьому етапі – спрямувати зусилля на подолання проблеми.

✓ **Добре, що ти зумів сказати мені про це.** Це впевнить дитину в тому, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу та підтримку.

✓ **Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека.** Це допоможе дитині відчутти допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

**Пропонуємо перелік заходів, які повинен вжити педагог, щоб уникнути ситуації появи аутсайдера в дитячому колективі:**

- з самого першого дня роботи із загоном у таборі слід припиняти глузування над невдачами ровесників; усі ми можемо помилятися, і кожен з нас має право на помилку;

- також слід уникати висміювання, перехвалювання, наклеювання ярликів та зайвого порівняння дітей, не допускати віддавання переваги деяким учням, не підтримувати глузувань, насмішок на адресу певних осіб, суворо припиняти їх, розбір помилок необхідно робити, не називаючи прізвищ або індивідуально;

- підтримувати дітей, що стали жертвами;

- якщо репутація дитини якимось чином зіпсована, необхідно дати їй можливість показати себе у вигідному світі, підтримати її досягнення;

- треба заохочувати дитину брати участь у загальних заходах;

- непопулярних дітей дуже травмує ситуація, коли при розподілі на пари їх ніхто не обирає; якщо команда програє, то також можуть звинуватити цю дитину; треба продумувати вибір командних ігор та заходів;

- планомірно працювати з родинами, обов'язково цікавитися у батьків про проблеми дитини (заїкання, енурез, інші хвороби);

- підтримувати у вихованців адекватну самооцінку;

- контролювати ситуації виникнення цькування та невідкладно реагувати на них;

- у разі виявлення булінгу – невідкладно поговорити з переслідувачами та з'ясувати, чому вони чіпляються до жертви, звернути увагу на почуття жертви;

- вчити вихованців бути толерантними, емпатійними до інших дітей, вміти допомагати та підтримувати один одного у скрутних ситуаціях, вміти регулювати власну поведінку, не піддаватися на провокацію, вміти сказати «ні», не терпіти знущань, не соромитися привернути увагу до себе та своїх проблем, звертатись по допомогу до дорослих;

- акцентувати увагу вихованців на дотриманні правил поведінки у літньому таборі.

## Корисні веб-ресурси

- Он-ляндія. Безпечна Веб-країна — [http:// www.onlandia.org.ua](http://www.onlandia.org.ua)

Портал для дітей, батьків, учителів. Он-ляндія – це інтерактивний курс з інтернет-безпеки — спільна ініціатива програми Microsoft «Партнерство в навчанні», соціально відповідальних комерційних структур, неурядових організацій, за підтримкою громадського-соціальних діячів. Сайт містить матеріали для дітей, батьків і вчителів (інтерактивні сценарії, короткі тести, готові плани уроків), завдяки яким діти зможуть освоїти основи безпечної роботи в Інтернеті.

- Безпека в Інтернеті для вчителів – [http:// fizika.net.ua](http://fizika.net.ua)

Безпека в Інтернеті на веб-сайті вчителів фізики. Поведінка в мережі. Неприємності в мережі. Поради щодо планування уроків «Безпека в Інтернеті». Словник користувача Інтернету. Як правильно писати матеріали для публікації в Інтернеті.

- Допомога дітям: безпека мережі Інтернет для дітей та підлітків – <http://planetofsupport.org>

Рекомендації експертів батькам, у яких є діти молодшого й середнього шкільного віку й доступ до Інтернету. Практична інформація допоможе попередити загрози й зробити роботу дітей в Інтернеті корисною та безпечною.

- Конфіденційність і безпека в Інтернеті: запитання й відповіді – <http://windows.microsoft.com>

- Навчання дітей безпеці в Інтернеті. Європейський контекст – <http://osvita.mediasapieris.kiev.ua>

- Правила Інтернет-безпеки й Інтернет-етики для дітей і підлітків – <http://www.chi.kiev.ua>

- Ребёнок в сети – <http://detionline.ru>

Сайт призначений допомогти вам захистити дитину від небезпеки в Інтернеті. Дані про вплив Інтернету на дітей, інформація про можливу небезпеку, підказки для батьків, захист дитини під час подорожей по Інтернету, дітям про віруси.

- Веб-спілкування, net-етикет — [http:// netiquette4uth.blogspot.com](http://netiquette4uth.blogspot.com)

- Блог Державної бібліотеки України для юнацтва, м. Київ, присвячений етикету, безпечній роботі та спілкуванню в Інтернеті. Словник Інтернет-термінів, інформаційні матеріали, культура віртуального спілкування, корисні посилання.

- Онляндія – безпека дітей в Інтернеті Онлайн-дія в Facebook. Сторінка Онляндії в соціальній мережі Facebook. Доступна, практична інформація з Інтернет-безпеки дозволить навіть початківцям ефективно використовувати ресурси мережі й захистити себе від небажаного контенту.

- Інтерактивне спілкування з експертами у сфері безпеки дітей в Інтернеті. Правила безпечного «руху» в Інтернеті можна знайти на сайті Онляндія – безпечна веб-країна.

- Не зайвим буде запам'ятати чи занотувати телефон Національної «гарячої лінії» з питань запобігання насильству та захисту прав дітей — 08005003350 або електронну пошту: [info@Lastrada.org.ua](mailto:info@Lastrada.org.ua), [ohlandia@live.com](mailto:ohlandia@live.com).

# Як захистити учнів від небезпеки (заняття з елементами тренінгу для школярів 12-14 років)

## Заняття 1

### Завдання:

- ознайомити з поняттям «булінг», його видами й проявами;
- розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування;
- сформувати знання з правил безпечної поведінки в соціумі.

### Хід заняття

#### I. Привітання

#### II. Мета й завдання заняття

#### III. Оголошення правил тренінгу

#### 1. Вправа «Правила тренінгу»

*(Обговорюються разом з учнями й записуються на дошці)*



#### Правила заняття

1. Не викрикувати
2. Не критикувати відповідей
3. Бути лаконічним
4. Говорити по черзі
5. Бути доброзичливим
6. Зберігати конфіденційність
7. «Тут і тепер»
8. Говорити від себе
9. Бути толерантним

#### 2. Вправа «Скріпка»

#### Хід вправи

Діти слухають казку й виконують вказівки ведучого. Під час читання казки з канцелярської скріпки в певний момент потрібно буде робити певні фігурки.

**Ведучий.** А тепер, увага! Спробуйте зробити скріпку такою, як вона була раніше!

#### Обговорення

- Чи змогли ви зробити скріпку такою, як вона була спочатку?

Чому?

- Чи може людина (дитина), залишатися такою, якою була, після того, як над нею почали знущатися? Чому?

### Казка про Скріпку

1. Жила-була дівчинка Скріпочка. Вона була дуже життєрадісна, весела, товариська дівчинка. (Просто скріпка)

2. Одного разу однокласники дали їй образливе прізвисько, і в неї виникло запитання – чому? (Завдання: зробіть ыз скріпки «знак питання»)

3. Іншого разу вона знайшла свій портфель у шкільному туалеті й дуже засмутилася. (Завдання; спробуйте зробити «похмурість»)

4. Після закінчення уроків Скріпочка вийшла погуляти на подвір'я, де інші дівчата почали чіплятися до неї, ображати й дали їй стусана. (Завдання: зі скріпки зробити «знак оклику»)

І Скріпочка задумалася, що ж їй робити? Хто її захистить? (Завдання: зробити «знак питання»)

5. Та однак вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав, і хоче, щоб все було так, як раніше. (Завдання: спробувати зробити смайлик)

### 3. Інформація ведучого. Поняття булінгу

Булінг (bullying від англ. bully – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) – це форма психічного насильства у вигляді тиску, дискримінації, цькування, бойкоту, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи.

Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного й психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини, інших дітей, які не здатні себе захистити в цій ситуації.

#### ДОВІДКА

Мотивацією до булінгу можуть стати:

- заздрість;
- помста;
- відчуття неприязні до жертви;
- прагнення домінувати, підкорювати собі всіх;
- боротьба за лідерство, потреба в підпорядкуванні лідерів або нейтралізації суперника;
- зіткнення різниці субкультур, цінностей, поглядів;
- агресивність;
- відсутність предметного дозвілля;
- бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження тощо.

Булінг може виникнути як компенсація за невдачі в навчанні, суспільному житті, а також від тиску й жорстокого поводження батьків або інших важливих для дитини дорослих; у разі неуваги батьків тощо.



### **Форми шкільного булінгу**

- **Фізичний шкільний булінг** – умисні поштовхи, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень, різного виду знущання, образливі жести або дії, пошкодження особистих речей, інші дії з майном (крадіжка, грабіж, ховання речей жертви), фізичні приниження тощо.

- **Сексуальний булінг** – є підвидом фізичного й означає дії сексуального характеру. Його важко розпізнати, тому що жертва сексуального булінгу панічно боїться розповісти про це дорослим, замикається в собі, постійно плаче на самоті, категорично відмовляється надавати будь-яку інформацію, може вчиняти спробу суїциду.

- **Психологічний шкільний булінг** – насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає дитині психологічного травмування шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість жертви.

До цієї форми належать:

- *вербальний булінг*: образливе ім'я, з яким постійно звертаються до учня, обзивання, поширення образливих чуток, словесне приниження, бойкот й ігнорування, залякування, використання агресивних Жестів та інтонацій голосу для примушування жертви здійснювати певні дії, систематичні кепкування з будь-якого приводу, задержування, ігнорування або ізоляція (коли якась дитина навмисно ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів або всім класом), психологічне приниження, погрожування тощо;

- *вимагання* (грошей, коштовних або інших речей, їжі, примус щонебудь украсти);

- *кібербулінг* – спосіб знущання з використанням електронних засобів комунікації, зокрема приниження й цькування за допомогою мобільних телефонів, гаджетів, Інтернету (пересилання неоднозначних зображень і фотографій, обзивання, поширення чуток, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет, цькування через соціальні мережі тощо).

### **4. Перегляд та обговорення відео:**

«Соціальна реклама. Протидія булінгу» <https://www.youtube.com/watch?v=Ez-GzTns6qo>

«Булінг. Травля в школі» [https://www.youtube.com/watch?v=y4TolarD\\_s8](https://www.youtube.com/watch?v=y4TolarD_s8)

### **5. Інформаційний блок**

Пам'ятай про свою відповідальність перед законом!

До 14-ти років за вчинену тобою фізичну або матеріальну шкоду відповідають твої батьки. Якщо ти завдав шкоди спільно з однолітками – її відшкодування покладається на ваших батьків у відповідних частках.

З 14-ти років ти відповідаєш за завдану шкоду самостійно в повному обсязі! Також після досягнення 14-ти років ти несеш кримінальну відповідальність за тяжкі злочини.

Якщо тобі 16 років, тебе можуть притягнути до адміністративної й кримінальної відповідальності.

#### **6. Вправа «Я – висловлювання» (робота в групах)**

Ця вправа для вироблення навичок безконфліктного спілкування. Аби конфліктних ситуацій у галузі освіти виникало менше, потрібно навчитися правильному безконфліктному спілкуванню. Для цього треба використовувати техніку «Я – висловлювання» (додаток 1). Спробуйте безконфліктно висловити власну думку.

*Ситуація 1.* Однокласник взяв без дозволу твій підручник.

(Приклад звернення: «Мені неприємно, що ти взяв підручник без дозволу. Наступного разу запитуй, будь ласка»).

*Ситуація 2.* У тебе позичили гроші й не повертають.

(Приклад звернення: «Мені дуже потрібні гроші. Коли ти зможеш їх повернути?»).

*Ситуація 3.* До тебе чіпляються в роздягальні, не віддають куртку.

Приклад звернення: «Я дуже засмучений. Або ви мені віддаєте куртку, або я змушений буду звернутися до вчителя (чергового, охоронника)».

#### **IV. Рефлексія. Підбиття підсумків**

Вправа «Казкова істота»

Ведучий. Устаньте, візьміть один одного за руку – зімкніть коло. Відчуйте себе єдиною істотою. Зробіть разом вдих, тепер – видих. Крок всередину кола, крок – назовні.

- Що ви зараз відчуваєте?
- А тепер нехай один учень буде робити зовсім не те, що ви всі разом.
- Як тепер ви себе відчуваєте?
- Що змінилося? Чому?

## Заняття 2

### Завдання заняття:

- продовжити ознайомлювати учнів із поняттям «булінг», його видами й проявами;
- розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування;
- сформуванати знання з правил безпечної поведінки в соціумі.

### Хід заняття

#### I. Повторення правил поведінки під час заняття

#### II. Актуалізація

#### Ведучий. Що таке булінг?

(Булінг (bullying від англ. bully – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) – це форма психічного насильства у вигляді тиску, дискримінації цькування, бойкоту, дезінформації псування особистих речей, фізичної розправи.

Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного й психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини чи інших дітей, які не здатні себе захистити в цій ситуації.)

– Які є види булінгу?

(Фізичний (як підвид – сексуальний), психологічний (вербальний, вимагання, кібербулінг)

#### III. Основна частина

##### 1. Вправа «Знайди вихід із ситуації» (робота в групах)

Учням пропонується об'єднатися в групи. Кожна група отримує історію з життя дітей. Кожній групі потрібно визначити вид булінгу, хто потерпає від булінгу, хто вчиняє булінг, наслідки булінгу для дитини, які можете дати поради виходу із ситуації насильства (для цього відводиться 10 хвилин). Потім необхідно презентувати результати спільної роботи (для кожної групи по 3 хвилини).

#### Ситуації, узяті із звернень дітей на гарячу лінію соціальної служби допомоги дітям

**Ситуація 1.** «Вам телефоную з Києва. Мені нещодавно виповнилося 13 років. Мені дуже подобається спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому на одному з сайтів я познайомилася з хлопцем, якому 24 роки. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і продовжує мені писати й телефонувати. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилося тому, що я всю особисту інформацію виклала в

соціальній мережі. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?» (Психологічний булінг — кібербулінг)

**Ситуація 2.** «Добрий день! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Мої однокласники принижують мене, ображають, інколи навіть штовхають і дають стусанів. Мені здається, що це все відбувається через те, що я не маю можливості вдягатися так, як одягаються вони. І в мене простий телефон і немає планшету, бо моя сім'я небагата, і кошти, які є, витрачаються на важливі речі. Але ж я в цьому не винна! Я відчуваю, як мої однокласники намагаються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді я дуже хочу з ними дружити». (Фізичний і психологічний (вербальний) шкільний булінг)

**Ситуація 3.** «Я навчаюся в 7-му класі. Усі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти дуже добрі. Правда, є два однокласники, які постійно ображають наших дівчат, б'ють хлопчиків. Вони й мене теж били й ображали, але тепер вже ні. Усе змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого класу прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи й раніше не вивчав іноземні мови, тому відразу почав відставати й отримувати двійки. Коли він до нас перейшов, ці двоє хлопців його відразу не полюбили. Вони постійно його ображають. Навіть б'ють його, коли поблизу немає вчителів. Я неодноразово бачив, як новенький хлопчик плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді мені дуже шкода його. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, якщо потоваришую з ним, наді мною будуть знову знущатися». (Фізичний і психологічний (вербальний) шкільний булінг)

**Ситуація 4.** «Мене звати Олег. Я вирішив до вас звернутися через те, що у мого кращого друга є проблема. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом його дуже ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому на обід, і змушують кожного дня віддавати ці гроші їм. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, через те що хлопці старші за нього й фізично сильніші, а ще – їх ціла компанія. Його попередили, якщо комусь про це скаже, то вони його поб'ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему». (Психологічний шкільний булінг – вимагання)

**Ситуація 5.** «Мені завжди більше подобалися старші за мене хлопці й нарешті я познайомилася із 29-тирічним хлопцем у соціальній мережі. Він виявився професійним фотографом, який робить фотосесії для відомих моделей. Хоча насправді я ще вчусь у 8-му класі, йому сказала, що мені вже 19 років. І спочатку все було добре. Він навіть запропонував мені зустрітися у вихідні. Але перед цим ми вирішили поспілкуватися у «Скайпі», щоб можна було побачити одне одного перед зустріччю. Я трохи злякалася, що він побачить, що я ще маленька. Та подружки порадили підфарбувати очі й губи й зробити тьмяне освітлення під час розмови. І у мене все вийшло! Він дуже мені сподобався – говорив, що я дуже гарна і взагалі класна! Мріючи про

зустріч, я повідомила свою адресу й дала свій номер домашнього телефону. А потім він сказав, що в мене повинні бути справжні фото, яку манекенниць. І що справжні манекенниці фотографуються навіть топлес – ми влаштували пробну фотосесію. Було дуже весело!

А через деякий час він зателефонував мені й наказав вислати йому гроші. А якщо цього не зроблю, мої фото, де я роздягнута, перешле моїм батькам і викладе на сайтах, де я спілкуюся зі своїми однолітками й мене побачать мої вчителі. Що мені тепер робити?» (Фізичний – сексуальний булінг.)

**2. Вправа «Мозковий штурм».** Складання пам'ятки «Як уникнути булінгу?» (додаток 2)

Слід говорити по черзі, не викрикувати, не повторювати вже сказану думку, не засуджувати сказане.

**3. Перегляд та обговорення відео**

«Дай відсіч хуліганам, не пускаючи у хід кулаки» –

<https://www.youtube.com/watch?v=N9MEW1p0LY>

«Тиск однолітків» –

<https://www.youtube.com/watch?v=GcrvBw6rXVc&vl=ru>

**IV. Рефлексія. Підбиття підсумків**

**Вправа «Скажи комплімент сусіду»**

**Ведучий.** По черзі скажіть один одному комплімент. Говорити слід дивлячись сусіду в очі. Інформація має бути правдивою й обов'язково приємною для людини. Використовуйте «Я – повідомлення».

- Що вам більше сподобалося: говорити комплімент чи його чути?

## Заняття 3

### Завдання заняття:

- продовжити ознайомлювати учнів із поняттям «булінг», його видами й проявами;
- розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування;
- сформувані знання з правил безпечної поведінки в соціумі, в Інтернеті.

### Хід заняття

#### I. Привітання

#### II. Повторення правил поведінки під час заняття

#### III. Актуалізація опорних знань

##### 1. Вправа «Цитати відомих людей» (колективне обговорення)

Як ви розумієте цитати?

«Віддай людині крихітку себе. За це душа і поповнюється світлом (Л. Костенко)».

«Немає величі там, де нема простоти, добра й правди (Л. Толстой)».

«Кожного разу, коли тобі чого-небудь дуже хочеться, спинись і поміркую: чи добре те, чого тобі так хочеться (Л. Толстой)».

##### 2. Інформаційний блок

**Кібербулінг** – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

Розглянемо методи кібербулінгу детальніше.

**Використання особистої інформації.** «Зламування» поштових скриньок, серверів, сторінок у соціальних мережах із метою отримання особистої інформації про людину і її переслідування.

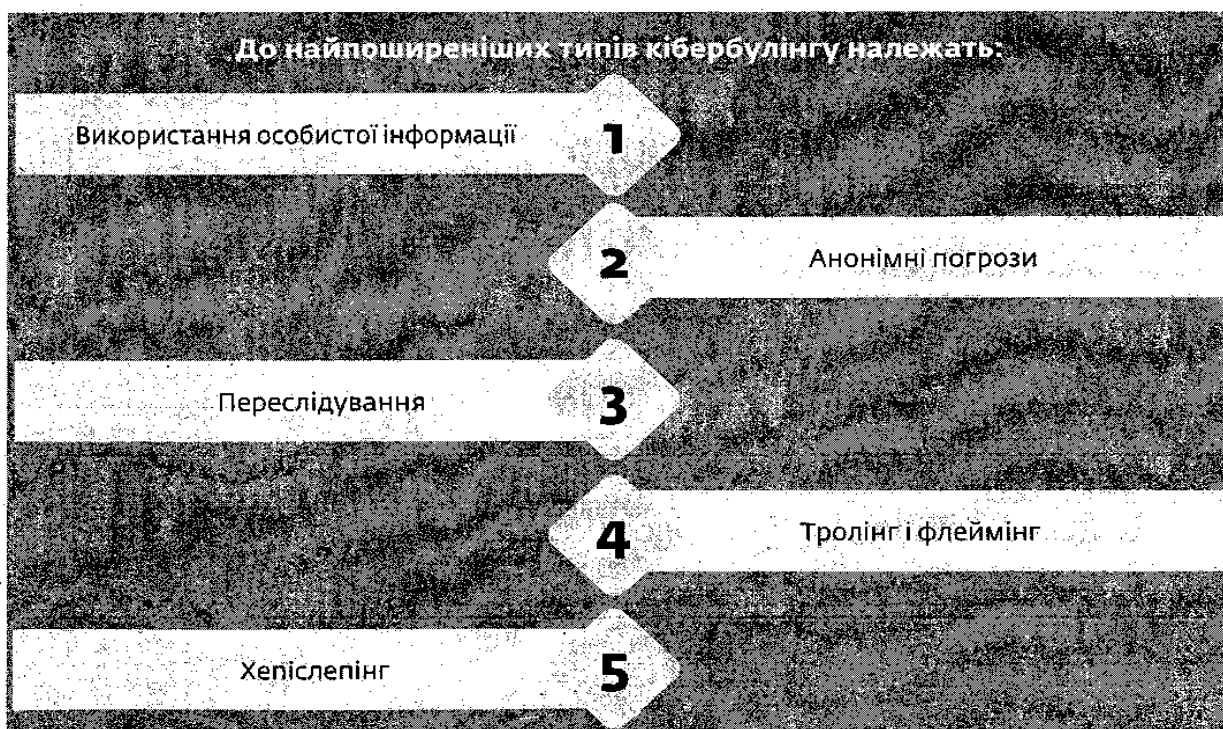
**Анонімні погрози.** Кіберхулігани анонімно посилають листи на адресу електронної пошти своєї жертви з повідомленнями загрозливого змісту. Іноді ці загрози мають образливий характер із вульгарними висловами й ненормативною лексикою.

**Переслідування.** Кіберпереслідування відбуваються за допомогою мобільного зв'язку або електронною поштою. Хулігани можуть довгий час переслідувати свою жертву, завдаючи брудних образ принизливого характеру або шантажуючи будь-якими таємними фактами. Відстежуючи через Інтернет небережних користувачів, переслідувач отримує інформацію про час, місце й всі необхідні умови здійснення злочину.

**Тролінг (trolling – ловля риби на блешню)** – розміщення в Інтернеті (на форумах, у блогах тощо) провокаційних повідомлень із метою викликати флейм, тобто конфлікти між учасниками, взаємні образи.

**Флеймінг.** Улюблений метод «тролів» (провокаторів) у мережі — флеймінг (від англ. flaming – пекучий, гарячий, полум'яний) – обмін короткими гнівними й запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Найчастіше розгортається в «публічних» місцях Інтернету: на чатах, форумах, у дискусійних групах; інколи перетворюється в затяжну війну. На перший погляд, флеймінг – це боротьба між рівними, але в певних умовах вона теж може перетворитися на нерівноправний психологічний терор. Так, неочікуваний випад може привести жертву до сильних емоційних переживань.

**Обмовлення або зведення наклепів** – розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути текстові повідомлення, фото, пісні, які змальовують жертву в шкідливій, інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не лише окремі підлітки, трапляється розсилка списків, наприклад, створюються спеціальні «книги для критики», у яких розміщуються жарти про однокласників, наклепи. Обираються мішені для тренування власної злоби, зливання роздратування, переносу агресії тощо.



**Хепіслепінг** (HappySlapping – щасливе ляскання, радісне побиття) – назва походить від випадків в англійському метро, де підлітки били перехожих, водночас як інші записували це на камеру мобільного телефону. Тепер ця назва закріпилася за будь-якими відеороликами із записами реальних сцен насильства. Ці ролики розміщують в Інтернеті, де їх можуть переглядати тисячі людей, без згоди жертви. Починаючись як жарт, хепіслепінг може завершитися трагічно, як це сталося із 18-річним Трістоном Крістмасом, якого група хлопців побила для того, щоб зняти відео для Інтернету, а коли він, ударившись головою, помирав кинутий на підлозі, вбивця й спостерігачі

пішли продовжувати вечірку. З'явилося поняття буліцид – загибель жертви внаслідок булінгу, який вважається злочином, і хепіслепінг, якщо призводить до таких трагічних наслідків.

Розглянемо стандартну структуру кібербулінгу на прикладі його учасників і їхніх психологічних портретів.

### **3. Вправа «Створюємо портрети агресора, спостерігача й жертви»** (робота в групах)

Утворіть три групи, умовно позначені як «Жертва», «Спостерігач», «Агресор». Спробуйте стати на місце свого «героя» й написати його колективний портрет.

*Агресор* – людина імпульсивна, яка прагне головувати над усіма, щоб її всі слухалися й боялися, агресивно налаштована не лише до ровесників, але й до дорослих (батьків, учителів); не вміє співчувати, фізично сильніша за «потенційну жертву».

*Потенційна жертва* – людина замкнена, вразлива та сором'язлива, яку легко налякати, не впевнена в собі, дуже за все переживає, має занижену самооцінку, депресивна, часто думає про суїцид, не має близьких друзів, більше спілкується з дорослими, ніж з ровесниками, фізично слабша за «агресора».

*Спостерігач* – людина, якій дуже цікаво переглянути (в деяких випадках і зафіксувати) процес цькування й знуцання однієї людини над іншою.

### **4. Інформаційний блок «Ще відбувається під час кібербулінгу?»**

Якщо дитина стала «потенційною жертвою» у процесі кібербулінгу, то їй дуже страшно про це розповісти дорослим. Це може відбуватися з різних причин:

- діти можуть вважати, що дорослі не зможуть вирішити подібну проблему чи не будуть сприймати її як серйозну;
- діти думають, що коли розповісти про цю проблему комусь із дорослих, то їм буде лише гірше, спрацює своєрідний «донос на агресора», від якого зазвичай «добра чекати не доводиться».

Агресор поводить себе агресивніше й нахабніше, коли поруч є байдужі спостерігачі.

### **5. Перегляд та обговорення відео**

«Розваги та безпека в інтернеті» —

[https://www.youtube.com/watch?v=eChmvjT\\_75A](https://www.youtube.com/watch?v=eChmvjT_75A)

«Как защититься от кибербуллинга в Интернете» —

<https://www.youtube.com/watchPv-4aVHJNnV34>




## **6. Складання пам'ятки безпечної поведінки в Інтернеті**

**Ведучий.** Користувачі Інтернету повинні пам'ятати кілька простих правил безпеки (додаток 3).

### **Використані джерела**

1. Брайант Д, Томпсон С. Основы воздействия СМИ. — Москва, 2004.
2. Винтерхофф-Шпурх П. Медиапсихология. Основные принципы. — Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007.
3. Даниель С.М. Искусство видеть. О творческих способностях восприятия, о языке линий и красок и о воспитании зрителя. — Л., Искусство, 1990.
4. Р. Ю. Техника творческого воображения. — Киев, 1996. — 52с. Исследуем ложь. Теории, практика обнаружения / Под ред. Майкла Льюиса. Керолин Саарни. СПб., 2004.
5. Как создать собственный мультфильм. Анимация двухмерных персонажей. — М.: 2006. —536 с.
6. Как справиться с компьютерной зависимостью. — М.: Эксмо, 2008. — 224 с.
7. Кастельс М. Галактика Интернет. — Москва, 2001.
8. Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. — Киев, 2000.
9. Киттлер Ф. Оптические медиа (Берлинские лекции 1999 г.) / Пер. с нем. Под ред. Б. Никифорова и В. Скуратова. — М.: Логос / Гнозис, 2009.
10. Маклюэн М. Понимание медиа: внешние расширения человека. — М.: Жуковский, 2003.
11. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: Навчальний посібник / За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Барішпольця. — К.: Міленіум, 2010, С. 13—66.
12. Медіакультура та медіаосвіта учнів ЗОШ: візуальна медіакультура.:— с. 97—102; с. 110—121.
13. Павлюк Л. Знак, символ, міф у масовій комунікації. — Львів, 2006.
14. Розин В. М. Визуальная культура и восприятие. Как человек видит и понимает мир. Изд. 2е. — М.: Едиториал УРСС, 2004.
15. Тарасов А. Н. Психология лжи. — Москва, 2005.
16. Тоффлер О. Новая технократическая волна на Западе. — Москва, 1986.
17. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. «Дух фотографии» («TheSpmtofPhotography»: т/ф, 5 серій, виробництво ВВС, Велика Британія).
18. Человек и новые информационные технологии: завтра начинается сегодня. — СПб.: Речь, 2007.

## Формула «Я – Твердження»



1. Я відчуваюся\_\_\_\_\_

коли ти \_\_\_\_\_

2. Тому що\_\_\_\_\_

3. Ось чому я хочу/хотіла б \_\_\_\_\_

## Як уникнути булінгу?

(пам'ятка)

1. Упевнись, що ти не є кривдником/кривдницею стосовно інших.
2. Заступайся за тих, кого ображають.
3. Якщо ти став/стала жертвою булінгу – розкажи про це дорослим (батькам, учителю, психологу тощо).
4. Якщо ти побачив/побачила, що над кимось знущаються, – клич на допомогу, привертай увагу дорослих.
5. Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.
6. Є запитання — звертайся до психолога або до людини, якій ти довіряєш, телефонуй на Національну дитячу «гарячу лінію»: 0800500225 або 772.

## Правила безпеки в Інтернеті

1. Не поспішай викидати свій негатив у кіберпростір. Перш, ніж писати й відправляти повідомлення, слід заспокоїтися, угамувати злість, образу, гнів.

2. Створюй власну онлайн-репутацію, не купуйся на ілюзію анонімності. Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчувати свободу й розкутість завдяки анонімності, є способи дізнатися, хто стоїть за певним нікнеймом. І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди, усе таємне стає явним. Інтернет фіксує історію, яка складається з публічних дій учасників і визначає онлайн-репутацію кожного – накопичений образ особистості в очах інших учасників. Заплямувати цю репутацію легко, виправити – важко.

3. Зберігай підтвердження фактів нападів. Якщо тебе дуже засмутило повідомлення, картинка, відео тощо, слід негайно звернутися до батьків за порадою, зберегти або роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитися з дорослими в зручний час.

4. Ігноруй одиничний негатив. Одноразові образливі повідомлення краще ігнорувати – часто кібербулінг унаслідок твоєї правильної поведінки зупиняється на початковій стадії. Досвідчені учасники Інтернет-дискусій дотримуються правила «Найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор».

5. Якщо ти став очевидцем кібербулінгу, правильною поведінкою буде:

а) виступити проти агресора, дати йому зрозуміти, що його дії оцінюються негативно;

б) підтримати жертву – особисто або в публічному віртуальному просторі надати їй емоційну підтримку;

в) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

6. Блокуй агресорів. У програмах обміну миттєвими повідомленнями є можливість блокувати повідомлення з певних адрес. Пауза в спілкуванні часто відбиває в агресора бажання продовжувати цькування.

7. Не варто ігнорувати агресивні повідомлення, якщо листи невідомого вам відправника систематично містять погрози або порнографічні сюжети. У цьому випадку слід скопіювати ці повідомлення і звернутися до правоохоронців. Питаннями кібербезпеки займаються спеціально створені відділи міліції, Інтернет-хулігана можна знайти й покарати. Якщо образлива інформація розміщена на сайті, слід зробити запит до адміністратора для її видалення.

8. Не зайвим буде запам'ятати чи занотувати телефон Національної «гарячої лінії» з питань запобігання насильству та захисту прав дітей –

0 800 500 33 50 або електронну пошту: [info@Lastrada.org.ua](mailto:info@Lastrada.org.ua),  
[onlandia@live.com](mailto:onlandia@live.com).

# **Запобігання насильству та жорстокій поведінці**

## **(заняття з елементами тренінгу для педагогів)**

**Мета:** ознайомити учасників із проблемами та причинами насильства у дитячому середовищі, шукати шляхи його подолання.

### **Завдання:**

- ознайомити педагогів із формами і видами насильства, його наслідками;
- усвідомити можливість різних стилів реагування, навчитися ефективних способів вираження невдоволення;
- сприяти створенню безпечного середовища в закладі освіти шляхом запровадження нових методів міжособистісного спілкування між вихователями та вихованцями;
- виховувати толерантні відносини у всіх учасників освітнього процесу.

### **Обладнання:**

- маркери, аркуші паперу (А4), ватман, стікери, фліпчарт;
- цукерки 2-х видів (за кількістю учасників);
- пам'ятки-буклети;
- фломастери, скотч, ножиці, дошка;
- клубочок ниток.

### **Хід заняття**

#### **I. Ознайомлення з темою, метою, завданнями заняття**

**Ведучий.** Сьогодні темою нашого тренінгового заняття будуть насильство й жорстокість. Говорити про це потрібно, адже дуже часто ми стикаємося з його проявами.

Кожному з вас хоча б раз у житті доводилося стикатися з гострою проблемою – насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком або самі ставали агресором.

Поглянемо на цю проблему із психологічної точки зору. Можливо, це допоможе нам стати добрішими й милосерднішими одне до одного, до того ж є нагода навчитися боротися з насильством.

Дорогі колеги, створимо свої правила щодо роботи в групі.

#### **II. Прийняття правил роботи в групі**

##### **Правила:**

- добровільність;
- щирість, відвертість;
- доброзичливість;
- активність;
- конфіденційність;
- взаємоповага;
- один говорить – усі слухають;
- говорити коротко, по черзі;
- правило піднятої руки.

*(Обговорення правил роботи під час тренінгового заняття)*

## 1. Вправа «Очікування»

Ведучий демонструє учасникам плакат «Очікування» і пропонує записати все, що вони хотіли б з'ясувати для себе під час заняття, тобто відповісти на запитання:

- Що ви очікуєте від цього заняття?

## 2. Вправа «Знайомство»

Завдання.

- Назвати своє ім'я.
- Продовжити речення «У людях я найбільше ціную...», «У людях я не сприймаю...» (назвати 3 риси).

## 3. Вправа «Асоціації»

Завдання:

Назвати, які асоціації виникають у вас, коли ви чуєте слово «насильство».

(Наприклад, негатив, ненависть, агресія, страх, стрес, знуцання, побиття, лицемірство, вигнанець, позбавлення тощо)

Ведучий записує асоціації на фліпчарті.

## 4. Мозковий штурм «Види насильства»

Завдання: назвати види насильства та їх прояви.

Види насильства
<b>Фізичне</b> (спроба вбивства, побиття, катування, завдання фізичних пошкоджень, кидання різними предметами)
<b>Психологічне та емоційне</b> (постійне стеження, погрози, залякування, шантаж, контроль життя та спілкування, ізоляція, заборона спілкування)
<b>Сексуальне</b> (зґвалтування і сексуальні домагання – інколи в присутності інших людей, сексуальні образи, насильницьке задоволення статевої пристрасті неприродним способом)
<b>Економічне</b> (фінансовий контроль і фінансові обмеження, заборона працювати і вчитися, свідоме руйнування та пошкодження майна, позбавлення можливості ним користуватися)

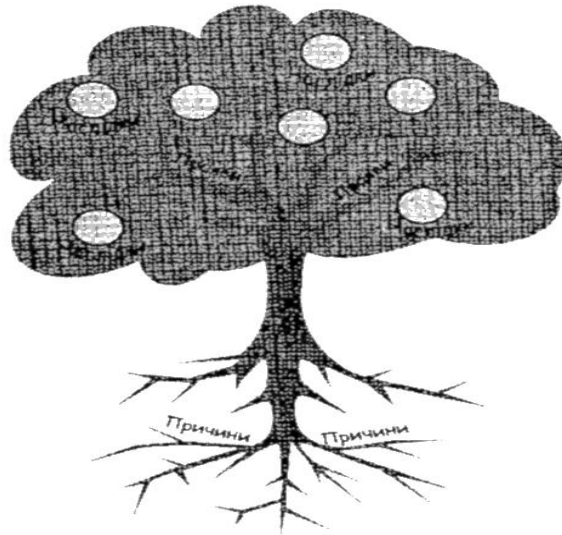
## 5. Вправа «Дерево насильства»

Робота в групах

Учасникам роздають цукерки з обгортками двох видів. Команди формуються за кольором обгортки цукерок.

Ведучий об'єднує учасників у дві групи, кожна з яких працюватиме над двома видами насильства: **фізичним і сексуальним, психологічним та економічним.**

Кожна група отримує завдання зобразити схематично дерево, на корінні якого виписати причини насильства, на стовбурі написати вид насильства, над яким працює група, на гілках – прояви насильства, на плодах – наслідки.



Після того як групи виконають завдання, вони по черзі презентують свою роботу. Розпочинають презентації із визначення виду насильства, про який будуть розповідати, прочитавши його з тексту Закону України «Про попередження насильства в сім'ї» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2789-14>).

#### **До уваги ведучого**

*Завдання може виявитися для учасників непростим, тому допомагайте їм під час підготовки презентацій. Після кожної презентації запитуйте всю групу, чи немає запитань або коментарів, додавайте власні коментарі, використовуючи власні знання та досвід. Особливу увагу звертайте на наслідки, налаштовуйте учасників, щоб вони проговорювали наслідки для потерпілої особи, кривдника, держави, громади.*

#### **6. Вправа «Обговорення випадків» (робота в малих групах)**

Об'єднавши учасників у три групи, дайте кожній групі надрукований на аркуші паперу опис окремого випадку (див. додаток)

Кожній групі пропонується інший випадок. Хай учасники обговорять у групі випадки й дадуть відповіді на запитання.

1. Чи можна назвати насильницькими відносини, описані в поданих ситуаціях?
2. Стосовно кого чиниться насильство? Хто чинить насильницькі дії?
3. Куди можна звернутися по допомогу?
4. Якими, на вашу думку, мають бути дії структур, які будуть залучені?

#### **7. Гра-розминка «Крісло»**

**Мета:** формувати у членів групи почуття згуртованості, навчати вмінню визначати стратегії діяльності для досягнення мети.

Учасники під музику рухаються по колу навколо стільців. Музика припиняється, і всі учасники повинні сісти. Кількість стільців поступово зменшується. Останнє коло – біля одного стільця.

#### **8. Притча «Все залишає свій слід»**

Жив-був один дуже запальний і нестриманий молодий чоловік. І ось одного разу його батько дав йому мішечок із цвяхами і сказав, щоб кожен раз, коли він не стримає свого гніву, він повинен вбити один цвях у стовп огорожі.

У перший день у стовпі було кілька десятків цвяхів. Другого дня ще більше. Наступного тижня син навчився стримувати свій гнів, із кожним днем кількість забитих у стовп цвяхів зменшувалася.

Хлопець зрозумів, що легше контролювати свій гнів, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли він жодного разу не втратив контроль над своїми емоціями. Він розповів про це своєму батькові. Той сказав, що цього разу кожен день, коли синові вдасться стриматися, він може витягати зі стовпа по одному цвяху.

Минав час, і настав день, коли син зміг повідомити батька про те, що в стовпі не залишилося жодного цвяха.

Тоді батько взяв сина за руку, підвів до огорожі і сказав:

«Ти непогано впорався, але ти бачиш, скільки у стовпі дірок?

Він вже ніколи не буде таким, як раніше. Коли говориш людині щонебудь зле, у неї залишається такий шрам, як і ці дірки.

І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся – шрам залишиться».

*(Відбувається обговорення притчі)*

## **9. Вправа «Пам'ятка»**

**Мета:** закріпити знання, отримані на занятті, провести аналогії із власним життям.

**Ведучий.** Немає виправдання бездушності, цинізму, агресивності, фантастичній жорстокості. І щоб не потонути в негативних емоціях гніву, незадоволеності життям, які накладаються на не зовсім здоровий соціальний фон, ми закликаємо всіх берегти в собі людське, поважати в собі людину. Хай сім'я буде для дитини взірцем людяності, доброти і любові.

І тоді нам не треба буде наголошувати на правах дитини, бо їх ніхто не буде порушувати, а обов'язки батьків щодо утримання і виховання дітей будуть сприйматися не як обтяжливий тягар, а як органічний прояв любові до дитини, підтримки людської гідності та самоповаги.

Для цього сьогодні ми виготовимо пам'ятку для батьків та пам'ятку для дітей, які потім ви використаєте у своїх колективах.

*(Практична робота в групах. Пропозиції підсумовуються і записуються на аркуші паперу формату А4.)*

## **10. Груповий малюнок «Україна — це світ без насильства»**

Мій улюблений світ —

Без насильства,

Без жорстокості, болі і зла,

Де народом заспівана пісня

Містить тільки хороші слова.

Мій улюблений світ — без насильства,

Де немає страждання й війни,

Де розквітла калина барвиста,

Й голосінь не почувеш сумних.

Мій улюблений світ – це не казка,



А реальне щасливе життя,  
Бо звільнивши наш світ від насильства,  
Можна сміло іти в майбуття.  
І коли на теренах країни  
Без страждань заживе кожне місто,  
Скажуть люди всієї країни:  
Україна — це світ без насильства.

### **11. Вправа «Клубочок»**

**Ведучий.** Зараз ми проведемо невелику розминку, що допоможе нам підбити підсумки заняття і трохи відпочити.

Отже, у мене в руках клубок ниток для в'язання. Зараз ми будемо в'язати візерунок нашої групи. Учасник, у чийх руках знаходиться клубок, повинен сказати побажання. Потім обмотати нитку навколо свого пальця і перекинути клубок будь-якому іншому учаснику заняття. Клубок має побувати в кожного. І ще: уважно слухайте одне одного, хто про що говорить, це нам наприкінці знадобиться.

Скільки приємних побажань ми почули! А тепер пропоную змотати клубок назад. Робити це будемо так: той, хто знімає нитку з пальця, намотує її на клубок і пригадує, що саме говорив попередній учасник, яким було його побажання.

### **Рефлексія тренінгового заняття**

- Чи справдилися очікування?
- Що вам дало тренінгове заняття?

### **Використані джерела**

1. Ефективне запобігання та реагування на випадки насильства в сім'ї: Метод. посіб. для тренерів з проведення тренінгів для дільничних інспекторів міліції // Заг. ред. С. Павлиш, Г. Христова; авт. кол.: О.Кочемировська, Д. Стрейсгану, Г.Христова. — Запоріжжя: Друкарський світ, 2010. — 364 с.
2. Жіноче лідерство: підруч. для тренерів // Жіночий консорціум ННД-США. — К., 1997.
3. Красій В., Федькович Г., Чумало М. Насильство в сім'ї: захист прав потерпілих. — Львів : Львівська політехніка, 2008.
4. Наш вибір — гендерний паритет в Україні / Видання здійснене в рамках проекту за підтримки Фонду сприяння демократії посольства США в Україні. — Рівне, 2008.
5. Основи теорії гендеру: навч. посіб. // Відпов. ред. М.М. Скорик. — К.: «К.І.С.», 2004.
6. Полянський П. Абетка рівності // Програма Розвитку ООН в Україні, 2007.
7. Посібник для початкового вивчення прав людини. Amnesty International, 1 Easton Street, London WC1X 8DJ, United Kindom. Український переклад видання підготовлено Українською асоціацією «Міжнародна амністія» за сприяння Міжнародного секретаріату Міжнародної амністії та Голандської секції Міжнародної амністії, 1997.
8. Трохим І., Федькович Г., Чумало М. Подолання насильства в сім'ї. — Львів : Львівська політехніка, 2008.

### Ситуація 1

Сусіди родини, у якій виховується 15-річний Володимир (сирота та інвалід з дитинства), звернулися до голови селищної ради через співчуття до хлопця, якого вони підгодовують, віддають йому одяг та взуття свого сина, пускають до себе в дім, погрітися. Хлопець отримує відповідну пенсію, навчається у навчальному закладі і йому надається стипендія. Він проживає в домі своїх усиновителів разом із неповнолітнім братом та сестрою. Усиновителі заперечують проти того, щоб Володя жив у гуртожитку, мотивуючи це його інвалідністю. Водночас, вони повністю забирають у нього стипендію та пенсію, які є основними джерелами грошових коштів для сім'ї. Кошти Володимира витрачаються усиновителями на себе та утримання власних дітей; Володя не має ані належного лікування та медикаментів, ані відповідного харчування, ані зручного сезонного одягу. Крім того, він не має в будинку власних речей, не може вільно пересуватися по будинку (він живе в літній кухні), користуватися електрикою та меблями (зокрема для виконання домашніх завдань). Усиновителі вважають, що дуже багато роблять для Володимира, і він має бути їм вдячний за те, що вони прийняли його до себе жити.

### Ситуація 2

Мені було шість років, мій батько часто приходив додому п'яний. Одного разу він дуже кричав на маму, а потім я побачила, як батько просто жбурнув маму через усю кімнату. Мама почала кликати сестру, щоб вона відвела мене до своєї кімнати, але я не хотіла її залишати й дуже плакала. А ще одного разу він дуже жорстоко бив маму, я побігла по допомогу, і приїхала міліція. А наступного дня її обличчя було просто геть понівечене, усе сине від побиття, а на губу їй довелося накладати шви, і, напевне, у неї була зламана щелепа. На її шиї були синці від його пальців, коли він її душив.

Потім батько поїхав від нас. 5 років ми з мамою не знали, де він, але потім він повернувся і все почалося спочатку. Я дуже боюся свого батька, особливо, коли він приходить п'яний вночі, будить нас, кричить на маму, обзиває нас із сестрою, іноді він рве мої шкільні зошити.

### Ситуація 3

До лікарні поступила 14-річна Катерина з ознаками значного недоїдання: при зрості 165 см її вага становила 37 кг. Після огляду їй було поставлено діагноз «нервова анорексія» та призначено лікування. Бабуся Каті, яка й привела її до лікарні, наполягала на тому, щоб лікарі заборонили матері бачитися із дівчинкою. Мати відвідала дівчину, після чого нервово-психічний стан Катерини різко погіршився, вона відмовлялася від лікування, плакала, не хотіла спілкуватися з лікарями.

Після того, як така ситуація повторилася кілька разів, лікар заборонив матері відвідувати дівчину. За словами бабусі, мати Каті кілька років тому розлучилася, усі стосунки з колишнім чоловіком повністю розірвала, окрім того, вона категорично забороняє Катерині зустрічатися з батьком, спілкуватися з ним по телефону. Катя дуже сумує за батьком, але мати свариться, коли Катя просить її дозволити зустрітися з батьком.