

СВАРИНІВСЬКА ГІМНАЗІЯ
САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
САРНЕНСЬКОГО РАЙОНУ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Методична розробка

Гра
"Валіза
з протидії
булінгу
в запитаннях та відповідях"



Номінація: «Соціальна педагогіка»

Кривко Лариса Миколаївна
практичний психолог,
соціальний педагог
Сваринівської гімназії

2022

Кривко Лариса Миколаївна. Методична розробка гра «Валіза з протидії булінгу в запитаннях та відповідях» - Сварині, 2022. – с. 25

Метою даної розробки є ознайомлення педагогів та учнів з поняттям «булінг», як прояв насильства, його видами, причинами та наслідками. Вона спрямована на формування ненасильницького світогляду учнів, розуміння мотивів поведінки іншої людини; розвиток умінь конструктивного, толерантного спілкування, зміни моделі власної поведінки в залежності від життєвої ситуації, емпатії. В ході гри (у формі запитань та відповідей) розглянуто найактуальніші питання насильства над дітьми. Учні повинні зрозуміти, чому існує булінг, які його наслідки, причини та мотиви негативної поведінки. Хто стає жертвами булінгу та, як треба себе поводити в такій ситуації. В розробці розглядаються також міфи і факти про булінг, приклади ситуацій, релаксаційна хвилинка, цитати про насильство та поради учням.

Даний матеріал стане хорошим помічником для учителів та учнів закладів загальної середньої освіти.

Схвалено методичною радою Сваринівської гімназії (протокол № 3 від 10.02.2022р.).

Методична розробка
Гра
«Валіза
з протидії булінгу
в запитаннях та відповідях»

ЗМІСТ

Вступ	6
Гра як метод навчання	7
Опис гри	9
Перелік запитань/відповідей до гри	11
Висновок	19
Список використаних джерел	20
Додатки	21

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

ВСТУП

Останнім часом тема насильства доволі актуальна в нашому суспільстві. Такою вона є тому, що з насильством ми або безпосередньо або опосередковано стикаємося досить часто. У будь-якому разі чуємо ми про насильство постійно. Однак складною ця тема є через не зовсім правильне розуміння людьми причин, цілей і сенсу будь-якого насильства. З одного боку, більшість з нас ставиться до насильства негативно, а з другого – багато людей регулярно його вчиняють або хотіли б вчинити для розв'язання своїх проблем. На жаль, у цьому світі сила багато в чому є вирішальною, а сила у нас найчастіше асоціюється саме з насильством, тобто з найбільш виразною формою її прояву [1.3].

Булінг (цькування) – тривожна тенденція, особливо для сучасного дитячого і молодіжного середовища. Проблеми цькування і насильства в шкільному середовищі дуже часто стають перешкодою для досягнення мети всебічного розвитку дитини. Булінг в закладі освіти призводить до значних соціальних і психологічних наслідків для всіх сторін цього процесу: кривдника (булера), потерпілого (жертви), спостерігачів. Його наслідки можуть виходити далеко за межі закладу освіти та впливати на найближче оточення дитини, на її майбутнє життя. Допомога дорослих дуже потрібна дітям та молоді в будь-якому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Заклад освіти відіграє важливу роль у створенні умов для здобуття учнями та ученицями знань в безпечному освітньому середовищі, формуванні ставлень та навичок, які потрібні, щоб уникнути та запобігти проявам насильства, безконфліктного спілкування, ненасильницької поведінки.

Методична розробка у формі гри «Валіза з протидії булінгу в запитаннях та відповідях» допоможе учням краще засвоїти матеріал про булінг, як прояв насильства; протистояння булінгу; опрацювати механізм реагування в ситуації булінгу; сформулювати розуміння неприпустимості проявів насильства та булінгу в освітньому середовищі; розвивати здатність дітей розуміти і підтримувати інших, розвиток умінь конструктивного спілкування, популяризувати ненасильницьку модель поведінки.

Гра як метод навчання

Гра — діяльність людини з моделювання іншого виду діяльності з розважальною чи навчальною метою.

Метод навчання — взаємопов'язана діяльність викладача та учнів, спрямована на засвоєння учнями системи знань, набуття умінь і навичок, їх виховання і загальний розвиток.

У вузькому значенні — метод навчання є способом керівництва пізнавальною діяльністю учнів, що має виконувати три функції: навчаючу, виховну і розвиваючу [7].

Гра стає сьогодні школою соціальних відносин для кожної дитини. Під час гри дитина ознайомлюється з великим діапазоном людських почуттів й взаємостосунків, вчиться розрізняти добро і зло. Завдяки грі у дитини формується здатність виявляти свої особливості, визначати, як вони сприймаються іншими, й з'являється потреба будувати свою поведінку з урахуванням можливої реакції інших.

Захопившись грою діти не помічають, що навчаються, до активної діяльності залучаються навіть найпасивніші учні. Саме в іграх розпочинається невимушене спілкування дитини з колективом класу, взаєморозуміння між учителем і учнем. У процесі гри в дітей виробляється звичка зосереджуватися, працювати вдумливо, самостійно, розвивається увага, пам'ять, прагнення до знань. В процесі гри дитина «добудовує» в уяві все, що недоступне їй в навколишній дійсності, у захопленні не помічає, що вчиться — пізнає нове, запам'ятовує, орієнтується в різних ситуаціях, поглиблює раніше набутий досвід, порівнює запас уявлень, понять, розвиває фантазію. Гра стимулює краще запам'ятовування і розуміння матеріалу, що вивчається, а також гра сприяє підвищенню мотивації і дозволяє навчати комплексно використовувати органи чуття при сприйнятті інформації, а також самостійно і неодноразово відтворювати її в нових ситуаціях. Для учнів заняття з елементами гри — перехід в інший психологічний стан, це інший стиль спілкування, позитивні емоції, відчуття себе в новій якості. Для педагога урок-гра, з одного боку — можливість краще зрозуміти учнів, оцінити їх індивідуальні особливості, вирішити внутрішні проблеми (наприклад, спілкування), з іншого боку, це можливість для самореалізації, творчого підходу до роботи, здійснення власних ідей. Для педагога вона стає інструментом виховання, що дає змогу повністю враховувати вікові особливості дітей і підлітків, розвивати ініціативу, створювати атмосферу розкнутості, самостійності, творчості та умови для саморозвитку [6].

Коли педагог використовує на занятті елементи гри, то в класі створюється доброзичлива атмосфера, бадьорий настрій, бажання вчитися.

Гра — одна з найважливіших сфер у життєдіяльності дитини, разом з працею, навчанням, мистецтвом, спортом вона забезпечує необхідні емоційні умови для всебічного, гармонійного розвитку особистості [7].

За допомогою гри учасники освітнього процесу краще засвоюють навички безпечної поведінки, вміння спілкуватися відповідно до моральних норм та принципів, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Опис гри

Дана методична розробка розрахована на учнів 5-9 класів (доцільно переглядати приклади ситуацій відповідно до вікової категорії учасників гри). Можна використовувати і в роботі з педагогами.

Гра містить різноманітні запитання/відповіді з даної тематики, міфи і факти, приклади ситуацій, цитати, притчу про злість, релаксаційну хвилинку.

Обладнання: колесо вибору (додаток №1), «валіза» (додаток №2), правила роботи в групі (додаток №3), поради учням (додаток №4), шаблон буклету для запитань/відповідей (додаток №5).

Зміст гри:

1. Учні ознайомлюють з темою, метою, завданнями гри.
2. Знайомлять з правилами роботи в групі.
3. Розказати про правила гри:

- учасники гри розміщуються у формі круглого столу;



- учень крутить колесо вибору з номерами запитань

На який вкаже стрілочка, під відповідним номером, бере



буклет. Відкриває першу частинку буклету, читає



запитання. Під час відповіді, якщо виникають труднощі, допомагають інші учасники. Коли зміст запитання розкрито або ж учасники не

знають відповіді, відкриваємо другу частину завдання і зачитуємо



відповідь

4. Опрацьований буклет відправляємо у нашу «валізу» знань з



протидії булінгу

5. Гра триває, поки всі буклети не будуть опрацьовані і відправлені до



«валізи».

6. Рефлексія:

- Сподобалася гра? Що саме?
- Не сподобалася? Чому?
- Що корисного дізналися для себе?
- Настрій, який переважає?

7. Пам'ятки-поради учням «Як реагувати на цькування».

Перелік запитань/відповідей до гри

1. Що таке булінг?

Булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» — задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини. це зарозуміла, образлива поведінка, пов'язана з дисбалансом влади, авторитету або сили.

Булінг - це негативне соціальне явище, яке, на жаль, існує в нашому суспільстві, а саме в дитячому середовищі (школах, учнівських групах та ін.).

2. Що робити, якщо ти став жертвою булінгу?

Перше і найголовніше правило – не тримати це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов'язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якимось відрізнитись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – йди до директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це. Також повідом про ситуацію батьків.

Якщо у школі є психолог, соціальний педагог, то можна сміливо звернутись до них, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі [3].

3. Чим відрізняється булінг від сварки або конфлікту?

Варто пам'ятати, що булінг (цькування) відрізняється від сварки або конфлікту між дітьми кількома типовими ознаками:

Булінг відрізняється від сварки такими ознаками:

- систематичність (повторюваність) діяння (дії або бездіяльності)
- умисні дії (злий умисел)
 - владний дисбаланс між кривдником і потерпілим
 - відсутнє розкаяння у кривдника.

Конфлікт - це зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною потреб, інтересів, соціальних установок, планів тощо у свідомості окремої особи, яке виникає в міжособистісних взаємодіях окремих осіб чи груп.

Для конфлікту як способу взаємодії характерним є:

По-перше, його не регулярність та випадковість (відсутністю злого умислу);

По-друге, баланс (рівність) сил між його учасниками, владний баланс (симетричні відносини), що характеризується здатністю кожної зі

сторін однаково впливати на процес конфлікту, відносною рівністю фізичних сил, соціальнопсихологічної адаптованості, соціального статусу, стану здоров'я, ментального розвитку тощо;

По-третє, спостерігається розкаяння сторін конфлікту та спрямованість зусиль сторін конфлікту на його вирішення.

4. Що робити, якщо ви стали свідком цькування?

Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу звернись до дорослих: вчителя, психолога, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки.

У жодному разі не слід приєднуватись до групи, що цькує, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то не проходьте повз. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається або батьків дитини [3].

5. Які причини виникнення булінгу серед дітей?

(Відповідь на це запитання можна передати іншому учаснику гри (на вибір))

Часто розвитку булінгу сприяє виховання у сім'ї: конфлікти між батьками, неповага одне до одного, обмеження прав дитини, залякування. Насильство над дитиною в родині може спровокувати в неї бажання домінувати над іншими поза власним домом. Прагнення принизити або покалічити інших виростає з почуття власної неповноцінності. Тобто, вдома дитина не може протистояти батькам, які її б'ють чи сваряться. Натомість у школі, серед однолітків, їй це під силу. Дитина відчуває, що має владу над іншими. Серед причин булінгу також статеве дозрівання. Під час гормональної перебудови в крові підвищується тестостерон і адреналін. Це призводить до збільшення агресії, виникає схильність до садизму.

6. Що таке кібербулінг?

Кібербулінг — новітній спосіб знущання з використанням електронних засобів комунікації, який охоплює: приниження та цькування за допомогою мобільних телефонів, гаджетів, Інтернету. Кібербулінг може проявлятися в різному вигляді:

- перепалки, або флеймінг – обмін короткими гнівними репліками в чатах, форумах, дискусійних групах тощо;
- нападки – повторювані образливі СМС-повідомлення, в меседжери, постійні дзвінки тощо;
- обмовляння – це розповсюдження принизливої неправдивої інформації через текстові повідомлення, фото, відео з використанням засобів електронного зв'язку;
- самозванство або перевтілення в певну особу, використовуючи її акаунт в соціальних мережах, блогах, пошті, системі миттєвих повідомлень тощо;
- ошуканство або видурювання конфіденційної інформації (текстів, фото, відео) та її передача в Інтернеті або поштою тим, кому вона не призначалась;
- сталкінг або кіберпереслідування – це дії з прихованого вистежування, зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою нанесення психологічної або фізичної шкоди;
- знімання на відео реальних нападів з метою їх поширення в інтернет мережі або хепіслеппінг.

7. Які діти найчастіше стають жертвами булінгу?

Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які:

- тривожні, нещасні, з низькою самооцінкою;
- невпевнені в собі;
- не мають близького друга;
- чутливі, замкнуті й сором'язливі;
- схильні до депресії і меланхолії;
- діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- фізично слабші, ніж ровесники;
- страждають від комплексу неповноцінності;
- не вірять, що педагоги їх захистять.

8. Які є види булінгу?

Виділяють такі види булінгу:

- фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);

- психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);
- економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);
- сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);
- кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

9. Чи існує покарання за вчинення булінгу?

Відповідальність за вчинення булінгу.

До прийняття змін до законів щодо протидії булінгу (цькуванню) відповідальності за його вчинення в Україні не існувало. З прийняттям нового закону було запроваджено адміністративну відповідальність за булінг. Відтепер вчинення булінгу (цькування) неповнолітньої чи малолітньої особи карається штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами від 20 до 40 годин.

Такі діяння, вчинені повторно протягом року після або групою осіб караються штрафом у розмірі від 1700 до 3400 грн або громадськими роботами на строк від 40 до 60 годин.

У разі вчинення булінгу (цькування) неповнолітніми до 16 років, відповідатимуть його батьки або особи, що їх замінюють. До них застосовуватимуть покарання у вигляді штрафу від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

10. Хто є учасниками булінгу?

(Відповідає учасник праворуч від тебе)

Соціальна структура булінгу :

- переслідувач (кривдник, агресор) - виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом; вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих; не дуже гарно вчаться; мають досить велике коло друзів або однодумців; якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших та ін..
- постраждала дитина (жертва) - діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків; невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні; діти, які мають руде волосся, повні чи худі; діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі); діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.
- спостерігач - діти з кола кривдника, однокласники, випадкові учні або ін..

11. Ситуація №1.

Приклади ситуацій.

Єгор 14 років. Прийшов учитися в нову школу у 8 клас. Школу довелося змінити, тому що батьки Єгора розлучилися, і він з мамою переїхав жити в інший район міста. Зовнішність: невисокого зросту, худорлявий, не атлетичної статури. Навчається на низькому рівні, сором'язливий, мовчазний. З першого дня навчання клас Єгора не прийняв, його обзивали, забирали речі, одного разу в нього пропав телефон. Сидів за партою Єгор один. Дівчатка або не звертали на нього уваги, або сміялися разом з хлопцями. Друзів у Єгора не було.

Так тривало до березня, а потім ...[4]

12. Ситуація №2.

Приклади ситуацій.

Дівчина Тетяна, 17 років, навчається на 2-му курсі професійного ліцею за професією кухар-кондитер. Тетяна з малозабезпеченої, багатодітної сім'ї. Зовнішність: невисокого зросту, повна, одягається немодно, носить ті речі, які залишилися від старших сестер.

З першого дня навчання у ліцеї дівчину почали ображати одногрупники. Дівчата і юнаки відкрито сміялися над нею, обговорювали її одяг, зовнішність, ходу, знаходили найменший привід посміятися над нею. На сторінку в соціальній мережі Тетяні стали приходити непристойні картинки, посилання і т.д.

Так тривало пів року, а потім...[4]

13. Ситуація №3.

Приклади ситуацій.

Вона як завжди сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів на зубах. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок серед однокласників..! Тільки вдома вона могла насолодитися любов'ю та теплом, яке дарували їй її батьки.

Порожній клас. За партою самотньо сидить Світлана. До неї підходять двоє дівчат. Це її однокласниці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

І раптом.....СТОП! [4]

14. Склади правильно цитати відомих людей.

Жорстокість байдужість – найвища це. (М. Уїлсон)

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

ЦИТАТИ відомих людей

Байдужість - це найвища жорстокість. (М. Уїлсон)

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

15. Міф чи факт?

Булінг є нормальною частиною дитинства, і варто просто ігнорувати його.

Факт: Булінг не є "нормальним" або прийнятним у будь-якій формі, і ігнорування може не завжди призвести до його припинення. Якщо є така можливість, потерпілий має довіритись дорослій людині, можливо, це хтось із батьків, вчитель, шкільний психолог, які почнуть протидіяти булінгу. Просто терпіти – означає втратити самоповагу і залишити ситуацію безнаказаною [2].

16. Що робити якщо інших цькуєш ти?

Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам'ятай, що булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині [3].

Пам'ятай золоте правило «СТАВСЯ ДО ІНШИХ ТАК, ЯК ТИ ХОЧЕШ, ЩОБ СТАВИЛИСЯ ДО ТЕБЕ».

17. Міф чи факт?

Варто не боятись і дати здачу тому, хто залякує, це його зупинить.

Факт: Фізичне протистояння є слабшою позицією і провокує продовження конфлікту. Соціальна реакція діє краще, коли з'являються активні учасники – дорослі, які готові протидіяти і припинити булінг [2].

18. Міф чи факт?

Діти виростають і припиняють чинити насильство.

Факт: Найчастіше діти, які залякують, можуть вирости і стати дорослими, які знущаються або використовують агресивну поведінку, щоб отримати те, що вони хочуть. Ця модель поведінки у підлітковому віці закріплюється як успішна.

Виняток становлять випадки, коли в ситуацію булінгу втрутилися відповідні органи влади, школа чи батьки і поставили під сумнів успішність даної стратегії [2].

19. Міф чи факт?

(Відповідає учасник ліворуч від тебе)

Ознаки булінгу легко помітити.

Факт: Не завжди легко виявити ознаки булінгу, оскільки вони можуть не бути фізичними та очевидними. Емоційний, словесний та інтернет-булінг може часто залишати шрами, яких люди не побачать [2].

20. Притча про злість

Кожен з нас зустрічається з грубістю, але лише невелика частина людей вміє правильно реагувати на злість, образи і ненависть. Щоб зберегти своє психологічне здоров'я, потрібно навчитися гідно виходити з таких ситуацій, навіть коли емоції беруть гору.

Потрібно пам'ятати, що найчастіше грублять і ображають люди нещасні. Тому робити те ж саме у відповідь або ображатися сенсу немає. Найкраще вчинити, як мудрий самурай з притчі...

Життєва притча про злість

Мудрий самурай навчав бойовому мистецтву молодих учнів. Він ділився з ними своїми вміннями та досвідом. Одного разу під час занять до них завітав юний воїн, який встиг прославитися нечуваною зухвалістю і жорстокістю.

Молодий воїн любив провокувати оточуючих. Він обирав собі жертву й обсилав її добірними лайками. Оскаженілий суперник після цього намагався покарати кривдника. Проте лють, яка його при цьому заповнювала, затуманювала свідомість. Засліплений нею, суперник допускав помилку за помилкою і в результаті зухвалий воїн легко його долав.

Ось і цього разу воїн почав ображати самурая. Однак, той не звертав на це ніякої уваги, а продовжував спокійно передавати знання своїм учням. Зухвалець знову і знову намагався образити наставника, але той залишався спокійним. Зрештою він пішов геть у великому роздратуванні, так і не домігшись від самурая бажаної люті.

Коли агресор пішов, учні запитали у самурая, чому той терпів нападки непроханого гостя? Адже можна було викликати кривдника на бій і провчити його.

На що мудрий самурай відповів: «До ненависті, заздрості і образ потрібно ставитися як до подарунка, який не можна прийняти. Якщо ти не приймаєш подарунок, то кому він належить?»

«Він належить своєму колишньому господареві», — відповіли учні.

«Точно так само заздрість і ненависть, поки ти не приймеш, залишаються з тим, хто їх приніс», — підсумував мудрий самурай [8].

21. Міф чи факт?

Повідомлення про булінг погіршить ситуацію.

Факт: Можна переживати, що повідомлення про булінг може призвести до ескалації конфлікту, або що дитині, яка зазнала насильства, просто не повірять. Важливо довіритись тим людям, які готові і мають досвід протидії булінгу [2].

22. Міф чи факт?

Булери такими і народилися, у них така генетика.

Факт: Діти, схильні чинити насильство, часто переймають цю поведінку з навколишнього середовища або деколи відтворюють поведінку насильства щодо них самих. Генетика не відіграє провідної ролі у даному процесі [2].

23. Релаксація: “Водоспад”

Сядьте у зручну позу, заплющте очі. Дихайте рівномірно. Спокійно. Звільніться від напруження в м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення киснем легенів, повільно видихніть. Повторіть цю процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені. Уявіть собі поле і себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирніться навкруги, зафіксуйте в уяві все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову догори і подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте і тепле.

Відчуйте тепло і енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода. Відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть з-під водоспаду. Поверніть на галявину і встаньте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви змили з себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки.

Уявіть собі, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному променю, пориньте в нього. Прийміть “сонячний душ” з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі [5].

24. Про який вид булінгу йде мова?

Принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

Психологічний булінг

Висновок

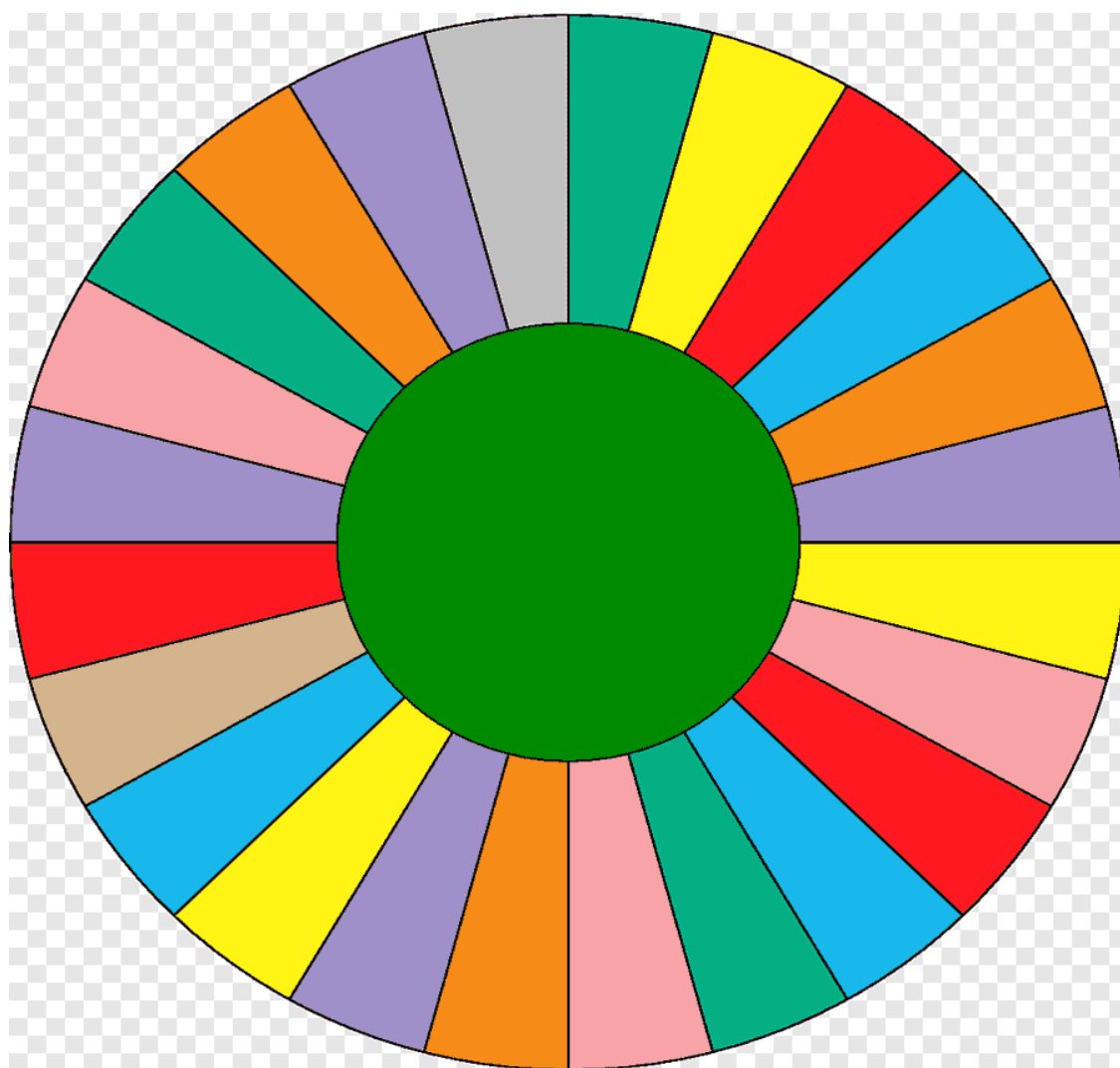
Дана гра допомагає ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства. Важливо бути небайдужим до людей, які нас оточують, до своїх однолітків, і навіть до випадкових знайомих, бо іноді декілька слів підтримки можуть врятувати людину від вчинків, які вже не можливо буде змінити. Учні розуміють, що насилля завжди породжує ще більше насилля.

Важливо зазначити, що з будь-якої ситуації завжди є декілька виходів, але ми не завжди їх бачимо, бо емоції не дають поглянути на ситуації з різних боків. Щоб прийняти правильне рішення необхідно порадитись з людиною, якій ви довіряєте, а це можуть бути батьки, викладач, психолог чи одноліток. Коли людина комусь розповідає про свої складнощі, то досягає щонайменш дві мети: по-перше відбувається емоційна розрядка; по-друге, людина може побачити інший бік життєвої ситуації та інші виходи з неї [4]. Дітям цей вид діяльності дуже подобається і вони краще опановують даний матеріал.

Список використаних джерел

1. Насильство. Булінг. Проблема в запитаннях та відповідях [Текст]/ І.І. Дорожко, О.Є. Малихіна, Л.В. Туріщева. – Х.: ВГ «Основа», 2019. – 144, [1] с. : іл., табл. – (Серія «Виховна робота»).
2. <https://klepkainfo.com/stosunki/sprostovujemo-mifi-pro-buling.html>
3. <https://pntl.edu.vn.ua/index.php/osvitnii-protses/tips-for-parents/109-bulinh-porady-batkam-uchyteliam-ta-ditiam#:~:text=%D0%A9%D0%9E%20%D0%A0%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A2%D0%98%2C%20%D0%AF%D0%9A%D0%A9%D0%9E%20%D0%92%D0%98%20%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9B%D0%98,%D1%86%D0%B5%20%E2%80%94%20%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%83%D1%8E%D1%82%D1%8C%20%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%94%D1%97%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D0%B8>.
4. <https://vseosvita.ua/library/trening-buling-so-potribno-znati-i-ak-diati-96160.html>
5. <https://vseosvita.ua/library/vpravi-na-relaksaciu-29306.html>
6. <https://www.bestreferat.ru/referat-115223.html>
7. <https://vseosvita.ua/library/kursova-robot-gra-ak-metod-organizacii-navcanna-350405.html>
8. <https://tutkatamka.com.ua/nathnennya/psihologiya/zhittyeva-pritcha-pro-zlist-chitati-kozhnomu/>

Колесо вибору



Валіза



Правила роботи в групі

Правила роботи у групі:

- Не перебивати один одного.
- Допомогати один одному.
- Поважати думку іншого.
- Уважно слухати іншого.
- Кожна думка має право на існування.
- Бути активним.



<http://www.illuminart.com>

Поради учням

Поради учням «Як реагувати на цькування»

- *Ігноруй кривдника. Якщо є можливість, намагайся уникнути сварки, зроби вигляд, що тобі байдуже і йдись геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.*
- *Якщо ситуація не дозволяє піти, зберігай спокій, використовуй гумор. Цим ти зможеш спантелечити кривдника/кривдників, відволікай його/їх від наміру дошкулити тобі.*
- *Стримуй гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говори спокійно і впевнено, покажи силу духу.*
- *Не вступай в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ти реагуєш, тим більше шансів опинитися у загрозливій для твоєї безпеки і здоров'я ситуації.*
- *Попроси допомоги. Це не ознака слабкості чи боягузтва! Ти захищаєш себе, своє здоров'я, своє життя!*
- *Не соромся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ти довіряєш. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.*

**Зберігай рівновагу і спокій!!!
Ти маєш право захищати себе!!!**

Шаблон буклету для запитань/відповідей

