

## ВИХОВНА ГОДИНА

на тему:

### «Стоп Буллінг»

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

**Очікувані результати:** наприкінці заняття учні:  
*пояснюють, що таке буллінг;*  
*розпізнають буллінг і дружні піддражнювання;*  
*розробляють стратегії подолання булінгу;*  
*демонструють емпатію до жертв насилля, уміння припиняти буллінг та звертатися по допомогу;*  
*називають джерела допомоги жертвам булінгу.*

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

### *Хід заняття*

#### **Вправа на знайомство.**

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

#### **Слово вчителя.**

Ця історія трапилась дуже давно у старовинному місті, де мешкав один мудрець. Слава про його мудрість розійшлася далеко за межі міста. Та жив у тому місті один чоловік, який заздрив славі мудреця. І от вирішив він придумати таке запитання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти. Пішов чоловік на узлісся, спіймав метелика, заховав його в долонях і подумав: «Спитаю я в мудреця: скажи, о наймудріший, який метелик у мене в руках — живий чи мертвий?». Якщо він скаже «живий», я стисну долоні, і метелик помре; а якщо скаже «мертвий», я розкрию долоні, і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший.

Так усе і сталося. Зловивши метелика, лихий чоловік попрямував до мудреця і запитав у нього: «Який метелик у мене, о наймудріший, живий чи мертвий?». І мудрець, який і насправді був дуже розумною людиною, відповів: «Усе у твоїх руках, чоловіче».

Отже, друзі, як ви гадаєте, що мав на увазі мудрець, коли так відповів чоловікові?

Учні відповідають: «Що від самої людини залежить, житиме метелик чи помре».

Але в цих мудрих словах є ще один зміст: від людини залежить, чого у світі стане більше — добра чи зла, як вона ставитиметься до інших добре чи погано.

Нам подобається, коли нас люблять, поводяться з нами чемно, звертаються до нас на ім'я, особливо на лагідне. А які відчуття у вас виникають, коли вас або когось з вашого оточення називають на прізвисько, принижують ?

### **Казка про Скріпку**

*(Під час розповіді, з канцелярської скріпки роблять певні фігурки)*

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

2. Одного разу однокласники дали їй образливе прізвисько. І у неї виникло запитання «Чому?». (Знак питання)

3. Іншого разу вона знайшла свій портфель в шкільному туалеті і дуже засмутилася. (нижня посмішка)

4. Після закінчення уроків скріпочка вийшла погуляти на подвір'я, де інші дівчата почали чіплятися до неї, ображати та дали її стусана (Знак оклику). І скріпочка подумала, що їй робити? Хто її захистить? (Знак питання)

5. Але, все-одно, вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все було як раніше (зробити смайлік)

### **Обговорення**

1. Можемо ми повернути Скріпку в попередній стан?
2. Чому ні? Як вплинули прояви насильства на стан Скріпки?

Опрацювання поняття «насильство».

Насильство, що це таке?

Насильство – це застосування агресивних, жорстоких дій однієї людини по відношенню до іншої, що порушують права і свободу особистості та завдають шкоди фізичному, психічному, моральному здоров'ю, а також розвитку. Насильство є демонстрацією сили і бажанням здобути цілковитий контроль та владу над іншою стороною.

Слова, які характеризують насильство – жорстокість, агресія, погроза, гвалт, силування, примус

## 2. Вправа „Міф чи реальність”

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

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

### **Слово вчителя:**

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

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

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

ми ображаємо чи обзиваємо. Зовні не бачимо, як це на них позначається, але ми завдаємо їм величезну кількість внутрішніх ран!"»

### **Запитання для обговорення:**

- Як почуваються ті, кого обзивають і цькують однолітки? (Ображеними, пригніченими, вони можуть вважати себе винними, часто плачуть.)
- Як це позначається на їхньому навчанні? (*Не хочуть ходити до школи, втрачають інтерес до навчання, пропускають заняття.*)
- Що вони думають про тих, хто їх ображає? (*Вважають їх жорстокими і безсердечними.*)
- Чому деякі люди ображають інших? (*Хочуть ствердитися за рахунок іншого; можливо, їх самих раніше ображали, і вони думають, що це нормально, вони роблять це за компанію з друзями.*)

### **Гра «Камінь – ножиці – папір»**

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

2. Гра «Камінь – ножиці – папір».

• Поясніть учням, що у цій грі існує складна система стосунків між трьома персонажами: каменем, ножицями

і папером. Ножиці ріжуть папір, папір може накрити камінь, а камінь — зламати ножиці. Запропонуйте парам стиснути одну руку в кулак і, одночасно вимовляючи «Ю-Зе-Фа» (або «Раз-Два-Три»), на останньому складі показати рукою один із трьох знаків: камінь (кулак), ножиці («V» двома пальцями) або папір (відкрита долоня). Той, хто виграв, отримує один бал. Переможцем стане той, хто перший набере 3 бали.

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

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

### **Для обговорення:**

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

• Що він відчув, коли зустрів папірців? (*Зрадив.*)

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

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

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

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



- Хто допоміг Камінчикові захиститися від кривдників? (*Папірець прогнав кривдників і подав Камінцю рюкзак.*)
- Що Камінчик зробив для Ножиць? (*Усміхнувся Ножицям і подарував квітку.*)
- Який висновок можна зробити з цієї історії? (*Сильніший завжди має захищати слабших.*)

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

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Antibul-ng/>

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

### **Форма роботи: перегляд відео**

1. Які відчуття у вас викликає переглянута ситуація?
2. Чи порушує вона права дитини? Які?
3. Чи стикалися ви з такими проявами в своєму житті?

### **Поняття булінгу.**

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

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

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

**Як показує практика, форми шкільного булінгу можуть бути різними:**

- систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини);
- задирство;
- фізичні і психічні приниження;
- різного виду знущання;
- бойкот та ігнорування;
- псування особистих речей та ін.

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

1. Фізичні недоліки: носять окуляри, діти зі зниженим слухом, порушенням опорно-рухового апарату (наприклад ДЦП), тобто ті, що не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків.

2. Особливості поведінки: замкнуті, сором'язливі, тривожні, імпульсивні, невпевнені в собі, нещасливі і ті, які мають занижену самооцінку.

3. Особливості зовнішності: руде волосся, ластовиння, клаповухість, криві ноги, особлива форма голови, маса тіла (повні чи худі).

4. Недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

5. Жах перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається оточуючими як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію.

6. Відсутність досвіду життя в колективі (домашні діти).

7. Хвороби

8. Низький інтелект і труднощі в навчанні.

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

*(Мультфільм про Капітошку)*

Запитання

1. Чи прагнув Вовк з дружби? (Ні)

2. Які слова він повторював коли розглядав себе в дзеркалі? (Щоб його боялись)

3. Чому він прагнув викликати в інших страх?(З нього насміхались)

4. Що роздратовало Вовка, коли він побачив Капітошку? (Сміх Капітошки)

5. Чому? (Вовк вважав, що Капітошка сміється з нього)

6. Чи у ставленні до Капітошки Вовк проявив насилля? Як саме?

7. Якою була реакція Капітошки на вчинки Вовка?

8. Чи стали б головні герої мультфільму справжніми друзями, якщо би Капітошка відреагував інакше, наприклад спробував дати здачу чи обурився?

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

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

Допомогти жертві булінгу інколи досить просто. Перше, що ти можеш зробити, — не підтримувати тих, хто знущається.Твоє ставлення має бути таким, щоб ініціатори булінгу відчули, що ти не погоджуєшся з тим, що відбувається. Якщо бачиш, що з когось насміхаються, допоможи йому вийти

з цієї ситуації, покажи свою підтримку, скажи, що він чи вона не заслуговує на таке ставлення. Люди, яких ображають, часто почуваються самотніми — допоможи їм відчути, що вони не одні».

• **Запропонуйте учням:**

**Завдання**

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

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

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

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

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

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

**Орієнтовні варіанти відповідей:**

- батьки;
- старший брат або сестра;
- друг (друзі) зі старших класів;
- друг (друзі) не зі школи;
- класний керівник;
- директор школи;
- батьки кривдника;
- поліція
- шкільний психолог;
- «гаряча лінія»

з питань насильства та захисту прав дітей **0 800 500 225**.

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

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



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

• Запропонуйте учням написати на серці те, що може допомогти іншій людині, зігріти їй душу (*поділитися парасолькою під час дощу, притримати для когось двері*). Зберіть усі «серця», перемішайте їх, відтак запропонуйте кожному витягнути навмання одне серце та впродовж наступного тижня зробити те, що написано на його серці доброти, для когось іншого.

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

Завершуючи, хочу розповісти вам ще одну притчу

### **Притча «Скільки важить сніжинка?»**

Одного разу маленька синичка, сидячи на засніженій гілці дерева, запитала в дикого голуба:

— Скільки важить одна сніжинка?

— Не більше, ніж нічого, — відповів він їй.

— Тоді я хочу розповісти тобі дуже цікаву історію, — вела далі синичка.— Одного разу я сиділа на ялиновій гілці, й почався снігопад. Це ще не була віхола, й легкі сніжинки спокійно лягали на дерева. Я нарахувала 7435679 сніжинок, які опустилися на ялинову гілку. І коли остання сніжинка, що, як ти сказав, «важить не більше, ніж нічого», впала на неї — гілка зламалася. — Після цього синичка злетіла, залишивши голуба у глибокій задумі.

Скільки важать наші слова? Часом ті слова, які «не важать» нічого, наші вчинки, які ми робимо, непомітні для нас самих, лягають великою образою й



болем на інших. І під таким тягарем може зламатися кожна людина. Я точно знаю, що хоча б раз, але кожен із нас завдавав образи іншим, навіть не зауважуючи цього.

Насправді слова, з якими ми звертаємося одне до одного, важать дуже багато: добрими, лагідними можна підняти людині настрій, зробити її щасливою, а злими і жорстокими — засмутити, образити, принизити і навіть убити. Про це потрібно пам'ятати під час спілкування і конфлікту, щоб не зіпсувати стосунків назавжди.

Я щиро вірю і повністю впевнена, що кожен з вас вживатиме такі слова, що підніматимуть настрій іншим, щоб будувати і не руйнувати. Адже те, що ми говоримо так чи інакше лишає слід у серці людини, якій ми це сказали. Наш клас – це маленька сім'я. Мені, та й вам, хотілося б, щоб у нашій сім'ї завжди панувало добро, взаємоповага, не було сварок, лихослів'я. А наш клас – це ще й частинка більшої сім'ї – нашої школи. Я переконана, що кожен із вас прагне, щоб наша школа стала територією Добра. Тому пам'ятайте правило, яке називають Золотим «Усе, що хочете аби робили вам люди, те робіть їм і ви».

Керівник клубу правових знань «НОРМА» \_\_\_\_\_ *О.І. Довбуш*