**Практичне заняття з елементами тренінгу**

**«STOP Булінг»**

 **«Усе, що хочете аби робили**

 **вам люди, те робіть їм і ви»**

**Мета заняття:** розширити знання учнів про явище булінгу, причини його виникнення, виховувати повагу до оточуючих людей, формувати навички відповідальної поведінки та загальнолюдські цінності.

**Завдання:**

* визначити причини та прояви булінгу;
* визначити наслідки булінгу для здоров’я людини;
* розробити стратегії подолання булінгу;
* формувати навички відповідальної поведінки;
* надати інформацію про допомогу жертвам булінгу.

**Обладнання**: аркуші паперу, фломастери, вислови відомих людей.

Хід заняття:

**1. Привітання учасників.**

*Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.*

 **Педагог.** Шановні учні! Тема нашого заняття «Що треба знати про булінг?» На занятті ми розширимо знання про явище булінгу, про причини його виникнення та про фізичні і психічні наслідки для жертв булінгу. Та найголовніше спробуємо розробити стратегії подолання цього негативного явища.

 Маю надію, що заняття буде для вас пізнавальним, цікавим і корисним.

1. **Вправа «Знайомство».** .

*Мета: підвищити рівень згуртованості групи, створити сприятливу атмосферу.*

Учні сидять у колі. Пропоную назвати своє ім’я та сказати, як їх називають найближчі друзі і чи подобається їм такий варіант їхнього імені.

1. **Вступне слово вчителя.**

Чужа душа — то, кажуть, темний ліс.

А я кажу: не кожна, ой не кожна!

Чужа душа — то тихе море сліз.

Плювати в неї — гріх тяжкий, не можна.

Ліна Костенко

Запитання для обговорення.. Про що цей вірш?

1. **Питання по колу** – «Що таке булінг?»

***Висновок*** : Булінг – це тривале образливе ставлення, яке має на меті заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або створити негативне середовище у школі для людини. Треба розрізняти дружнє піддражнювання і булінг. Булінг — це агресивна поведінка, що повторюється, а піддражнюваня є поодиноким випадком і не ставить за мету заподіяти людині шкоду.

1. **Обєднаня в групи**

Для ефективної та плідної роботи прошу учасників заняття обєднатися в дві групи за назвами місяців: листопад, грудень.

1. **Вправа « Причини і прояви булінгу»**

**Мета:** Визначити причини шкільного булінгу.

 І команда - **Назвати причини щкільного булінгу**

ІІ команда – **Назвати прояви шкільного булінгу**

***Висновок***: явище булінгу включає булера, жертву та спостерігача.

Булер – це агресивна, безвідповідальна людина, яка шляхом насильства намагається підвищити свій рейтинг серед ровесників.. Іноді це спосіб розважитися. Жертви – це, як правило, одинокі, фізично слабкі учні з низькою самооцінко. Вони переживають важкі емоції — почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Такі учні іноді просто бояться ходити до школи. Спостерігачі це особи, що мовчки спостерігають, або бояться, або не хочуть допомогти.

1. **Вправа «Наслідки булінгу»**

**Мета:** визначити наслідки булінгу для фізичного і психічного здоров’я для жертви і для булера.

І команда - **Назвати наслідки булінгу для фізичного здоров’я людини**

ІІ команда **- Назвати наслідки булінгу для психічного здоров’я людини**

***Висновок***: втрата здоров’я, зневіра в людей, пригнічений стан, хвороби і навіть самогубства. Агресори теж потребують допомоги. Можливо, колись їх теж ображали і тепер вони думають, що це нормально робити боляче іншими. Часто підлітки не можуть порушити правила їх групи і поводяться агресивно, бо бояться втратити прихильність членів групи.

1. **Вправа «Шляхи боротьби з булінгом»**

**Мета:** навчити боротися з боулінгом.

Булінг – це явище з яким можна і треба боротися. Спробуємо знайти шляхи подолання цього негативного явища.

 **І команда Створюємо квітку порятунку.** На кожній пелюстці написати спосіб боротьби з булінгом

**ІІ команда - Створюємо квітку милосердя**. На кожній пелюсточці написати реальний добрий вчинок протилежний булінгу.

***Висновок:*** боротися з булінгом можна і треба. Україна посідає четверте місце в світі за рівнем П, після Росії, Албанії та Білорусі. Згідно з дослідженням, проведеним [UNICEF](https://uk.wikipedia.org/wiki/UNICEF) Ukraine у ​​2017 році, з цим явищем стикалися 67% вітчизняних школярів. Причому 40% з них нікому не розповідають про насильство, навіть батькам*.* Булінг процвітає тому, що жертви не можуть або не здатні себе захистити, а оточуючі мовчки спостерігають і дозволяють агресорам принижувати і знущатися.

1. **Питання по колу** - До кого звертатися у разі булінгу? (пишу на дошці, а потім обговорюємо найдієвіші.)

***Висновок:*** «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».

**6. Вправа Асоціації «Буллінг»(10 хв.)**

(Матеріали: папір , ручки)

1. Якщо булінг- це меблі, то які?
2. Якщо булінг – це герой з мультфільму, то який?
3. Якщо булінг - це дерево, то яке?
4. Якщо булінг - це явище природи, то яке?
5. Якщо булінг - це техніка, то яка?
6. Якщо булінг - це музичний інструмент, то який?
7. Якщо булінг - це посуд, то який?
8. Якщо булінг - це блюдо, то яке?
9. Якщо булінг - це літературний твір, то який?
10. Якщо булінг - це тварина, то яка?
11. Якщо булінг - колір, то який?
12. Якщо булінг - людина, то яка?
13. Якщо булінг - погода, то яка?
14. Якщо булінг - це пора року, то яка?
15. Якщо булінг - транспорт, то який?
16. Якщо булінг - птах, то який?
17. Якщо булінг - казка, то яка?
18. Якщо булінг - іграшка, то яка?
19. Якщо булінг - комаха, то яка?
20. Якщо булінг - спорт, то який?

**Педагог.** Прочитайте, що вийшло? Що це означає?

**Вправа «Банка життя»**

 Ставимо на стіл велику скляну банку.

Сьогодні ми хотіли б поговорити з вами про життя. Що ви можете сказати про цю банку? (учні починають давати відповіді. Наприклад: «Вона порожня» або «вона скляна» і т. д.)

Далі дістаємо з-під столу мішок із великими мушлями й починаємо вкладати їх у банку доти, доки вони не заповнять її до самого верху.

- А тепер що ви можете сказати про цю банку?

Далі дістаємо пакет із горохом і засипаємо його також. Горох заповнив простір між мушлями.

- А тепер?

 Тоді дістаємо пакет із піском, його теж засипаємо в банку. Через якийсь час у банці не залишилося вільного простору. Тоді витягаємо пляшку води і вливаємо її в банку.

- А от тепер банка повна!

 Тож зараз я буду пояснювати вам, що щойно відбулося. Банка – це наше життя. Мушлі – це найважливіші речі в нашому житті, це наша родина, це наші діти, наші кохані – все те, що має для нас величезне значення.

 Горох – це речі, не настільки значимі для нас, це може бути дорогий костюм або машина тощо.

 Пісок – це все найдрібніше й незначне в нашому житті, всі ті дрібні проблеми, які супроводжують нас впродовж усіх прожитих днів.

 Якби ми спочатку засипали у банку пісок, то в неї уже не помістилися б ані горох, ані камені. Ніколи не дозволяйте різній дрібноті заповнювати ваше життя, закриваючи вам очі на значно важливіші речі.

- А що ж означає вода?

- Наскільки б ваше життя не було заповнене, завжди є трішки місця для байдикування. Незважаючи ні на які проблеми, точно знайдеться час на те, щоб розслабитися й відпочити!

**12. Підведення підсумків заняття**

**Педагог.** Ми завжди повинні пам’ятати, що насамперед ми – люди. Сьогодні ми багато дізналися нового, цікавого один про одного, кожна людина – це особистість зі своїми талантами, здібностями, «родзинками». У кожного з нас є багато позитивних рис, а є, звичайно, і негативні. Над такими рисами потрібно працювати. Звичайно, ми повинні поважати один одного, бо ми –ЛЮДИ!

**7. Вправа «Словесний автопортрет» (15 хв.)**

(психодіагностична вправа)

Учасники на аркушах паперу пишуть повідомлення про себе, але не підписують їх. Розповідають про свої захоплення, здібності, улюблені речі, про свої якості, характер, поведінку, про успіхи в навчанні і т.д. Потім листи збираються і перемішуються. Кожен підліток вибирає лист і зачитує групі повідомлення. Завдання учасника - дізнатися за словесним описом, про кого йде мова. Якщо він не здогадався, то просить допомоги у групи.

Ця вправа дає можливість учасникам зрозуміти краще один одного, інтереси, захоплення.(1).

**11.. Вправа «Прощання»**

Учні стають в коло і по черзі бажають один одному здоров’я, успіху, благополуччя.