**ЩО ТАКЕ БУЛІНГ? ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ТА  ПОДОЛАННЯ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В  ДИТЯЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**(тренінгові заняття для заступників директорів з виховної роботи)**

**Мета:** ознайомити учасників із поняттям «булінг», визначити ознаки жертв цькувань і методами профілактики виникнення та  подолання проявів булінгу. **Обладнання та  ресурси:** мультимедійний проектор, презентація у  форматі PowerPoint, аркуші з клейовою стрічкою, фліп-чарт, папір формату А4, маркери, ручки, фломастери, рулон шпалер, олівці, лінійки.

ХІД ЗАХОДУ

1. **Вправа « Знайомство» ( 5 хв)**

**Мета:** підвищити рівень згуртованості групи, надати можливість учасникам проявити індивідуальність.

1. Ведучий пропонує учасникам по черзі назвати своє ім’я та своє захоплення. Наприклад: « Я – Андрій, люблю грати в шахи», а іншим учасникам підтримати повідомлення таким чином: у відповідь на кожну фразу інші учасники вигукують « І це – здорово!», водночас піднімаючи великий палець.
2. Після завершення ведучий проводить обговорення.

* що ви відчували під час виконання вправи?
* Як на вашу думку, чи є зв’язок між тим, як ми вітали один одного і темою нашого тренінгу ?

**2. Вправа "Правила роботи" *слайд2***

*Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.*

**Тренер.** Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

*ПРАВИЛА РОБОТИ:*

1. Говорити від свого імені

2. Бути доброзичливими і активними

3. "Піднята рука"

4. Один говорить - усі слухають

5. "Тут і тепер"

6. Обговорювати дію, а не особу.

7. "Вільна нога"

8. Конфіденційність.

*Запитання до групи:*

1. Чи згодні ви з правилами?

2. Чи маєте ще якісь пропозиції?

**3. Вправа "Мої очікування"**

*Мета: формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення власної відповідальності за досягнення певних результатів.*

**Тренер.** Наша наступна вправа так і називається. Пропоную вам на яблучках, які ви бачите на столах, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева.

**4. ВПРАВА «Я  ОБРАЖАЮСЬ, КОЛИ…»**

Мета: надати можливість учасникам висловити внутрішні переживання.

По  колу кожен учасник закінчує речення.

Обговорення — визначення найчастіших ситуацій, які викликають образу, причини образ і  способи звільнення від них.

**5. ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК *слайд 3***

Чомусь явище цькування, яке ще можна назвати новомодним словом «булінг», вважають у  нашому суспільстві абсолютно нормальною, навіть звичною справою, надто серед дітей і  молоді. При цьому навіть дорослі та, здавалося б, розумні люди часто звинувачують у  тому, що відбувається, не  ката, а  жертву: «Що, відсіч не  можеш дати?». Утім, мало хто уявляє, які насправді руйнівні наслідки має булінг. Згідно з  результатами різних опитувань більшість дітей і  підлітків стверджують, що в  їхніх школах існує булінг (усілякі знущання, цькування та  залякування). Один такий шкільний розбишака здатний перетворити на  справжній жах похід дитини на  автобусну зупинку або її  велику перерву у  школі. Знущання можуть залишити глибокі емоційні рубці на  все життя. А  в екстремальних ситуаціях вони можуть завершитись погрозами насильства, псування майна або серйозними тілесними пошкодженнями. Булінг (шкільне цькування) — це навмисне знущання фізичним, вербальним або психологічним способом. Воно може варіювати від ударів, штовхань, лайки, погроз і  насмішок до  вимагання грошей і  цінного майна. Деякі діти знущаються, уникають, ігнорують інших і  поширюють про них неправдиві чутки. Інші використовують електронну пошту, чати, миттєві повідомлення, соціальні мережі й  текстові повідомлення, щоб насміхатись над іншими або кривдити їхні почуття. Чому ж тоді ми спокійнісінько дозволяємо учителям чи одноліткам моральне насилля над дітьми? Існує  три основні причини цього:

1) свідчення **сексуального та  фізичного насилля** можуть бути задокументовані, і цим видам насильства присвячені окремі статті Карного кодексу. Закон розуміє усю серйозність подібного — тож розуміють її і батьки. Про емоційне ж насильство не йдеться в Карному кодексі, тож його легко переплутати з «мотивуванням підлеглих» — це особливості нашої системи освіти;

**Цькування вчителями**

2) часто булінг не виявляють вчасно, адже з боку вчителів його легко помилково прийняти за  відданість роботі та  вимогливість. Тож батькам, які вважають, що вчителі просто зобов’язані кричати, лаятися, зачіпати за  живе, ігнорувати та постійно засуджувати вихованців, — бо все це нібито мотивує дітей — варто пам’ятати, що підтримувати такого вчителя — все одно, що підтримувати маніяка-ґвалтівника.

**Психологічне насилля**

3) в  підґрунті психіатричних і  психологічних обстежень перебувають бесіди, емоції та  життєвий досвід. Неможливо надати незаперечні докази того, що дитині завдають серйозної шкоди.

**6. ВПРАВА *«Казка про Скріпку» слайд 4***

Мета: акцентувати увагу учасників на  серйозності наслідків, заподіяних жертві цькувань, знущань, залякувань.

*Ведуча показує учасникам скріпку, потім розповідає учасникам казку про Скріпку. Наприкінці казки ведуча проводить асоціацію стану Скріпки з впливом проявів насильства до дитини.*

**Казка про Скріпку**

*Інструкція: 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. **(Нижняя посмішка)**

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

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

Спробуйте зробити скріпочку такою, як вона була раніше.

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

Висновок. «Скріпка» показує, якої непоправної шкоди можна завдати особистості, якщо ображати її, знущатись над нею.

**7. РОБОТА В  ГРУПАХ «ХТО МОЖЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ?»**

Мета: визначити основні характеристики, поведінку та  зовнішні ознаки, тих, хто може стати жертвою булінгу з  боку вчителя, учнів, батьків.

Учасники об’єднуються в  декілька груп. Ведуча пропонує скласти списки тих, хто може стати жертвою булінгу **вчителя, учнів, батьків.**

**8. ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК «ЯК І  ЧОМУ ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ?»**

Тривалі психологічні, психіатричні та  сучасні неврологічні дослідження підтверджують, що емоційне насилля може завдати серйозної шкоди. За  допомогою томографії було з’ясовано, якої фізичної шкоди завдає цькування, нехай не  тілу, але мозкові. Синці сходять, зламані кістки зростаються, але емоційне насилля може залишити на мозку сліди, що не  зійдуть ніколи. Майже у  всіх неврологічних дослідженнях розглядають цькування однолітків однолітками: дитини дітьми на  дитячому майданчику або дорослого дорослим на  робочому місці. Але ж у  підґрунті знущання завжди перебуває нерівність сил, а  найбільш нерівні сили дорослої людини і  дитини, особливо вчителя та  учня — коли один, молодший і  слабший, зобов’язаний повністю підкорюватися іншому. Дорослі, яким надане право навчати, отримують також владу над теперішнім і  майбутнім дитини. Іноді (хоча і  не надто часто) булінгом можуть займатися педагоги.

**9. П’ЯТЬ МІФІВ ПРО БУЛІНГ**

Стан речей не  покращиться, доки ми продовжуватимемо плутати знущання з  виховними методами, що підуть дитині лише на  користь. У  цьому контексті, говорячи саме про підлітків, розглянемо міфи про цькування, в  які всі ще вірять у  системі шкільної освіти.

***Слайд 5***

Перший міф. **Підлітки — це майже дорослі, і  цькування загартовує їхній характер** Підлітки схожі на  дорослих лише фізично, а  от щодо головного мозку — все навпаки. Мозок підлітка перебуває на  стадії активного розвитку, що робить його так само слабким і  уразливим, як мозок новонародженої дитини. Ризик розвитку психічного розладу внаслідок такої грубої поведінки у  дворічного малюка та  підлітка однаково високий, бо їхній мозок функціонує однаково.

Другий міф. **Цькування — це прояв любові, що робить дітей сильнішими** Насправді залякування спричиняє стресову реакцію, під час якої в  мозку вивільняється кортизол. А  цей гормон безпосередньо пов’язаний із депресією, психічним захворюванням, що також набуває масштабів епідемії серед підлітків.

***Слайд 6***

Третій міф. **Емоційне насильство не таке серйозне, як фізичне або сексуальнее.** Цькування залишає справжні «неврологічні рубці» на  мозку, які можна побачити за  допомогою томографії. І  науковці були просто вражені тим, наскільки ці зміни в  мозку схожі на  зміни в  мозку дітей, які стали жертвами фізичного чи сексуального насильства в  ранньому дитинстві. Установлено, що мозок людини, над якою відверто насміхаються, реагує точнісінько так само, як мозок людини, що отримує опік шкіри.

Четвертий міф. **Булінг — невід’ємний етап дорослішання.** Очевидно те, що позитивне, сприятливе середовище дозволяє підліткам розкриватися і бути щасливими, а  «токсичне» середовище змушує їх  страждати, сильно та  постійно. Цькування не  закінчується із закінченням школи. Зміни у  мозку є  довготривалими, а  емоційні шрами можуть залишитись на  все життя. Вкрай важливо якнайшвидше зупиняти будь-які спроби цькування, де б вони не виникали — бо наслідки катастрофічно швидко стають невідворотними.

П’ятий міф. **Учні та  спортсмени здатні реалізовувати увесь свій потенціал лише за  умов цькування** Підлітковий вік є  вирішальним для формування або руйнування інтелекту людини. Саме тому потрапляння кортизолу в  мозок під час цькування є настільки руйнівним: він пошкоджує мозкові структури, які впливають на  здатність навчатися, пам’ять, концентрацію і  прийняття рішень.

Таким чином, режим цькування, запроваджений учителем або тренером, ніколи не  дозволить дітям реалізувати свій потенціал повністю. Навпаки, він завдасть їм серйозної та  тривалої шкоди.

ОКРІМ МІФІВ Батьки, вчителі, шкільна адміністрація та законодавці повинні об’єднатися, щоб захистити найбільш уразливі групи населення від будь-яких видів жорстокої поведінки, зокрема, й  від емоційного насильства або цькування з  боку дорослих. Немає сенсу в  тому, щоб захищати наших дітей від двох видів насильства й заплющувати при цьому очі на  третій, не  менш руйнівний вид. Але якщо цькування з  боку вчителів все ще є  швидше винятком, то цькування дітей однолітками нікого не дивує. Епідемія цькування не зупиниться, доки ми самі не  зупинимо її. Але просто визнати проблему замало, потрібно ще й  невпинно боротися з нею. Ця боротьба потребує часу, сил і справжнього бажання змінити те, що відбувається в  наших школах (та  часто й  у родинах також). Тож що вже зараз може зробити кожен учитель, щоб, попри те, якою складною є  ситуація, виховати зовсім нове покоління — людей, для яких булінг є  неприйнятною, а  головне — незвичною справою?

**10. СІМ КРОКІВ, ЯКІ МОЖНА ЗРОБИТИ ВЖЕ СЬОГОДНІ  *слайд 7***

**1. Навчайте схвалювати**.

Кожна людина потребує схвалення.

**2. Мисліть сучасно.** Старі методи — карати дітей, які цькують однолітків, уже в  минулому. Значно дієвіше пояснювати учням, які трагічні наслідки може мати булінг. Хіба хоче хтось із них у  буквальному розумінні вбити навіть не  надто приємного однокласника?

**3. Уведіть співчуття до  розкладу**. Покарання винного і  запобігання контакту між «задиракою» та  «жертвою» — заходи епізодичні, а  тому не  надто дієві. Значно корисніше використовувати сучасні ефективні виховні методи з  формування в  учнів моральних якостей, емпатії, толерантності.

**4. Уникайте ярликів**. У  жодному разі не  чіпляйте на  дітей «негативні ярлики». Якщо дитину вперто називати «бешкетником», їй не  залишиться нічого, окрім бешкетувати на  знак протесту. Говоріть лише про дії учнів, але при цьому не оцінюйте дітей особисто.

5. **Залучайте суспільство** Учні повинні дізнатися, що цькування — це неприйнятно. А  щоб повірити в  це, слід запрошувати авторитетних серед молоді гостей, можливо, навіть знаменитостей, для проведення бесід про булінг і його неприйнятність у  престижних колах суспільства. Також слід створювати в  учнів враження, що життя за  межами школи приємне та  безпечне, а не залякувати їх розповідями про те, які жахи чекають на  них після закінчення школи.

6. **Розвивайте творчі здібності**. Творча робота допомагає дітям значно краще засвоїти те, що намагаються донести вчителі. Пов’яжіть творчість із виховною роботою: напишіть сценарій та  організуйте виставу, присвячену темі цькування, або ж улаштуйте виставку малюнків на  цю тему.

7. **Починайте спочатку**. Запобігати цькуванню треба починати на рівні дитячого садка. Починати в  початковій школі вже занадто пізно. На  самому початку потрібно навчати дітей вільно та  зрозуміло висловлювати свої почуття. Крім того, важливо пояснити дітям, що жертву цькування слід захистити, навіть якщо всі навколо байдуже спостерігають за  її стражданнями. А  доки викорінити цькування не  вдалося, залишається навчати дітей опиратися йому. Головне, що при цьому варто пояснити,  — слова самі по  собі нічого не  означають, важливі лише емоції, які ми пов’язуємо з  певним словом. Адже якщо, наприклад, у  батьків є  дивна звичка лагідним голосом говорити дитині «ти мій дурник» — дитина вважатиме слово «дурник» схвальним, доки не  зіштовхнеться з  ним поза своєю родиною. А  якщо ситуація цілком залежить від наших емоцій — нам цілком до  снаги її  змінити.

***11. СТРАТЕГІЯ ЗМІН  слайд 8***

Отож запропонуйте учням дієву стратегію, що допомагає змінити власну емоційну реакцію на  певні слова і  в такий спосіб стати практично невразливими для кривдників (хоча, якщо говорити відверто, ця стратегія стане в  нагоді й  більшості дорослих у  нашому суспільстві).

**1. Змінити власне ставлення** Запропонуйте дітям згадати всі слова, що зачіпають їх  за живе. Складіть загальний список цих слів. А потім запропонуйте дітям уявляти, що людина, яка говорить ці слова, одягнена в  костюм клоуна або що в  неї з  вух стирчать банани. Щоб до  цього привчитися, можуть знадобитися тижні. Зате діти навчаться замінювати дошкульні емоції радісним сміхом.

**2. Зрозуміти, чому тебе хочуть образити** Під час роботи зі старшими учнями запишіть на  дошці два запитання: Що із того, що вам кажуть або роблять ваші однолітки, може справді розлютити вас? Учні швидко доходять висновку, що це говорять або роблять, щоб зачепити за  живе. Тепер запропонуйте учням подумати про те, що слід сказати або зробити, щоб показати, що вам байдуже і зачепити вас не вдалося. Учні зазвичай пропонують відповісти на  агресію словами типу: «**Я  тобі розбив би пику, але руки бруднити не  хочеться»; «Ображати мене зовсім нескладно, а  от я  зроблю дещо справді складне: не  помічу образи»;**

**3. Зрозуміти, якої влади ти надаєш своїм кривдникам** Дратуючись від чийогось глузування, ми віддаємо їм владу над нашими почуттями і  діями. Щоб допомогти учням усвідомити це, обговоріть такі питання: **Якщо хтось говорить щось образливе для вас, у  вас є  право гніватися? Якщо ви гніваєтесь і відповідаєте зі злістю, як ви вважаєте, чи насправді робите саме те, чого хоче ваш кривдник? Чи можете ви в  такий спосіб дошкулити йому? Якщо хтось хоче, щоб ви гнівалися, і  ви гніваєтеся, хто керує вашими почуттями? Ви хочете перебувати під владою того, хто вас ображає? Якщо у  вас є  право гніватися, але ви хочете самі керувати власними діями, що варто зробити?**

 Усі ці методи розроблені для того, щоб пояснити: слова можуть зачепити тебе за живе, тільки якщо ти сам їм це дозволяєш.

***Слайд 9***

**Якщо дитина підтвердила Вам в розмові, що вона жертва булінгу:**

***Скажіть дитині:***

* ***Я тобі вірю*** (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви зможете допомогти їй вирішити цю проблему).
* ***Мені шкода, що з тобою це сталося*** (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви намагаєтесь зрозуміти її почуття).
* ***Це не твоя провина*** (дайте дитині зрозуміти, що вона не одинока в подібній ситуації: багатьом її одноліткам доводиться спостерігати ріхні варіанти залякування та агресії в той чи інший момент дорослішання).
* ***Добре, що ти сказав мені про це*** (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись за допомогою і підтримкою).
* ***Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека*** (це допоможе дитні з надією подивитись у майбутнє та відчути захист).

***Слайд 10***

**12. ПРИТЧА «З  БУДЬ-ЯКОЇ СИТУАЦІЇ Є  ВИХІД»**  ( для ознайомлення)

В  одного селянина осел упав у  колодязь. Погорював господар. Потім подумав: «Осел уже старий, а  криниця висохла. Засиплю я їх  землею і  відразу дві проблеми вирішу». Покликав сусідів, і вони взялися за роботу. Через деякий час заглянув селянин в  колодязь і  побачив цікаву картину. Осел скидав зі спини землю, яка падала зверху і  приминав її  ногами. Незабаром колодязь наповнився, і тварина опинилася нагорі. **Ось так і  в житті буває. Життя часто надсилає нам, як здається на перший погляд, нездоланні випробування. У такий момент важливо не впадати у відчай і  не здаватися. Тоді можна буде знайти вихід із будь-якої ситуації.**

**13. ВПРАВА «КОШИК ОБРАЗ»**  ( для ознайомлення)

Мета: ознайомити учасників зі способом подолання особистих образ.

Кожен записує на папірці 1–2 образи, яких він не  вибачив, і  кладе в  ящик. Охочі можуть розповісти про свою образу. Потім усі вирішують, що зробити зі вмістом ящика — викинути, спалити, порвати тощо і  зі словами: «Я  вибачаю тобі і  більше не  серджуся на  тебе» («Я  відпускаю свої образи, вони більше мене не  турбуватимуть»), — виконують цю дію.

**14. Вправа "Чому так стається"**

*Мета: з’ясувати причини поведінки учасників булінгу.*

**Тренер.** Ви всі бачите у мене різних кольорів та розмірів картки. Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони там є зображення, але ви не можете дивитися самі, що там і показувати комусь з учасників. Картки відкриваєте за моєю командою. Прошу об’єднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла?" (агресор), "око" (спостерігач), "мішень" (жертва). Ці картки означають певну соціальну роль у булінгу.

Звертаю вашу увагу на те, що дехто з вас, несподівано, встиг побувати у певних ролях. Так, може трапитися з вами і у житті: "Ви не очікуєте, а опиняєтеся у ролі жертви чи можливо агресора". А зараз кожна група буде мати своє завдання.

Група "агресорів" спробує написати причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

**15. ВПРАВА «БОМБАРДУВАННЯ»**

Мета: сприяти підвищенню самооцінки учасників.

Ведуча запрошує одного учасника сісти на стілець у центрі кола, щоб вислухати думки про його переваги, позитивні риси, в  яких ситуаціях вони виявилися. Потім «бомбардування» отримує наступний учасник групи. За  ним наступний і  т.  д. Таким чином, учасники не лише мають можливість підвищити самооцінку, але і  вчаться знаходити переваги інших людей, надавати їм психологічну підтримку, а  також приймати її.

**16. Вправа «Два яблука»**

Перед початком сьогоднішнього семінару я купила два яблука. Чим відрізняються ці яблука?

«Ти таке погане, огидне яблуко!» (кинути на підлогу).

*Підняти з підлоги яблуко і дати наступному* «Знайдіть в цьому яблуці щось погане, скажіть про це і теж киньте його на підлогу».

Коли яблуко повернеться запитати « А тепер ви бачите відмінності?»

*Розрізати яблуко. Це ж ми зробили його таким. Це наша провина те саме відбувається і з людьми, яких ми ображаємо. Зовсім не бачимо, як це на них позначається, але ми завдаємо їм величезну кількість внутрішніх ран.*

- Як почуваються ті, кого обзивають і цькують однолітки?

- Як це позначається на їхньому навчанні?

- Що вони думають про тих, хто їх ображає?

- Чому деякі люди ображають інших?

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

**17. Притча «Все залишає свій слід».**

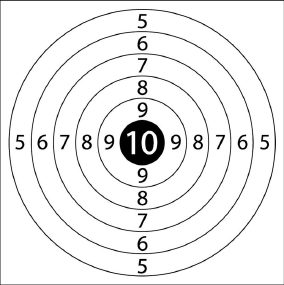
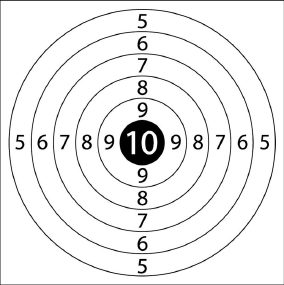
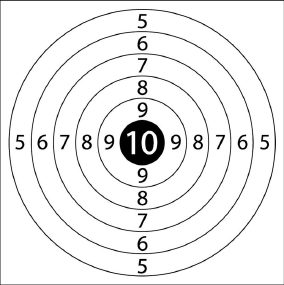
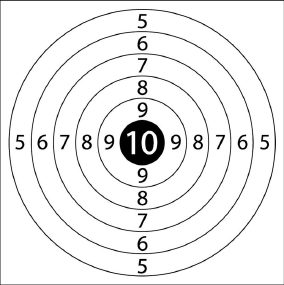
Жив-був один дуже запальний і нестриманий молодий чоловік. І ось одного разу його батько дав йому мішечок з цвяхами і сказав, щоб кожен раз, коли він не стримає свого гніву, вбити один цвях в стовп огорожі. У перший день в стовпі було декілька десятків цвяхів. Другого дня ще більше.. Наступного тижня він навчився стримувати свій гнів, і з кожним днем число забитих в стовп цвяхів стало зменшуватися. Хлопець зрозумів, що легше контролювати свій гнів, ніж забивати цвяхи. Нарешті прийшов день, коли він жодного разу не втратив контроль над своїми емоціями. Він розповів про це своєму батьку і той сказав, що цього разу кожен день, коли синові вдасться стриматися, він може витягнути зі стовпа по одному цвяху. Йшов час, і прийшов день, коли він міг 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 в стовпі дірок? Він вже ніколи не буде таким як раніше. Коли говориш людині що-небудь зле, у нього залишається такий шрам, як і ці дірки. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся - шрам залишиться».

**18. Перегляд відео**

**19. Перегляд відео кліпу «Все, що не вбиває, робить нас сильнішими»**

**20. Підведення підсумків.**

**Тренер.** Наше заняття закінчилося. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам’яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"



ВПРАВА «ВІЛЬНИЙ»

 Мета: через уявлення екстремальної ситуації побачити нові цілі, які могли бути вкриті маревом умовностей і  застарілих ілюзій.

Зараз ми створимо ситуацію ілюзії, яка, можливо, допоможе вам подивитися на  своє життя по-новому. У  кожного з  нас є  чимало бажань і  цілей. Деякі з  них ми усвідомлюємо. Про інші здогадуємося, але тримаємо їх  у таємниці. Є  ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у  найпотаємніших куточках нашого несвідомого. Що буде, якщо ми станемо більш чітко розуміти наші бажання та  цілі? Закрийте очі і  уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на  деякий час знімає всі пра- вила та  моральні норми, якими ви користуєтеся. Ви звільняєтесь від нерішучості, тривожності, вну- трішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тиж- ня. Що ви робитимете? Як вигляд у вас буде? Яким буде ваше життя? Як почуватиметесь? Відкрийте очі і напишіть, як би ви прожили цей тиждень. Ви маєте на  це 15 хвилин. А  тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки? До  якої мети ви йдете без неї? Запишіть свої думки. ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

Булінг: звичайне явище, що руйнує психіку / Доктор Дженіфер Фразер, Ен Марі Гардініер Халстед, Доктор Річард Курвін // Педагогічна майстерня. — 2015. — №  11  (59). — 18–23. <

ПРИТЧА «З  БУДЬ-ЯКОЇ СИТУАЦІЇ Є  ВИХІД»

В  одного селянина осел упав у  колодязь. Погорював господар. Потім подумав: «Осел уже старий, а  криниця висохла. Засиплю я їх  землею і  відразу дві проблеми вирішу». Покликав сусідів, і вони взялися за роботу. Через деякий час заглянув селянин в  колодязь і  побачив цікаву картину. Осел скидав зі спини землю, яка падала зверху і  приминав її  ногами. Незабаром колодязь наповнився, і тварина опинилася нагорі. Ось так і  в житті буває. Життя часто надсилає нам, як здається на перший погляд, нездоланні випробування. У такий момент важливо не впадати у відчай і  не здаватися. Тоді можна буде знайти вихід із будь-якої ситуації.

 Прийоми роботи з  дітьми девіантної поведінки

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ВПЛИВ

1. Прохання про допомогу. Щоб установити довірчий контакт і  схилити до  себе учня, педагог розповідає про свої проблеми та  звертається за  порадою.

2. Оціни вчинок. Для з’ясування та  коригування моральних позицій учня вчитель розповідає історію і  просить оцінити вчинки її  учасників.

3. Обговорення статті. Добирають низку статей про різні злочини й  інші асоціальні вчинки людей. Правильні висновки щодо оцінювання цих вчинків знаходять у  процесі дискусії.

4. Добрий вчинок. Підлітку пропонують надати допомогу тим, хто її  потребує, але цей вчинок не  зводять у  ранг «героїчної поведінки».

5. Оголення протиріч. Передбачає розмежування позицій вихователя і  вихованця з  певного питання в  процесі виконання творчого завдання з  подальшим зіткненням суперечливих су- джень, різних точок зору.

6. Стратегія життя. Під час бесіди педагог з’ясовує життєві плани учня. Разом із ним визна- чає, що допоможе реалізувати ці плани, а  що стане на  їх перешкоді.

7. Розповідь про себе й інших. Учитель пропонує кожному розповісти про минулий день (тиждень, місяць) і  відповісти на  запитання: чи можна було б його прожити інакше?

8. Мій ідеал. У  процесі бесіди з’ясовують ідеал школяра і  роблять спробу оцінити його, виявив- ши позитивні моральні якості дитини.

9. Казка для підлітка. Вихователь складає казку, в  якій герої дуже схожі на  дитину та  її оточення. Закінчення казки створюють разом.

10. Рольова маска. Учням пропонують виступити від імені певного персонажа.

**Інтернет-ресурс:**МЕТОДИЧНА РОБОТА 48 WWW.OSNOVA.COM.UA О.  О.  Шевченко, методист з  питань виховної роботи РМК відділу освіти Обухівської РДА, Київської обл.  http://journal.osnova.com.ua/download/2-139-57889.pdf

**Група "агресорів"**

Вкажіть причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв"

Вкажіть причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів"

Вкажіть причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.