

4. Майте при собі один із засобів безпеки: дезодорант, пилочку і т.д. Продумайте їх використання в разі здійснення акту насильства.
5. Продумайте свої дії в тому випадку, якщо вам здається, що акт насильства можливий.
6. Запам'ятайте: «Насильство вам ні за яких обставин не загрожує!»
7. Якщо почуваетесь в небезпеці, тікайте.
8. На вас напали, кричіть, біжіть, привертайте до себе увагу. Дзвоніть в поліцію.
9. Впускайте в будинок незнайомих, удома вам нічого не загрожує.
10. Не пускайте в будинок незнайомих, особливо, якщо ви почуваете себе неспокійно.
11. Не сідайте до ліфта з людьми, якщо почуваетесь некомфортно або неспокійно, навіть якщо ви і бачили цю людину.
12. Ніколи, у жодному разі не розповідайте про факти насильства, тим більше не звертайтеся до будь-яких правоохоронних органів.
13. Продумайте свої дії в тому випадку, якщо акт насильства вже відбувався і може повторитися знову.
14. Розповідайте про насильство тим, кому ви довіряєте (друзям, родичам). Знайдіть таке місце, куди ви змогли б піти у випадку небезпеки.
15. Підготуйте документи (паспорт, свідоцтво про народження і т.д.), гроші та інші необхідні речі та покладіть їх в одне місце, так, щоб у небезпечний момент ви змогли б їх легко взяти і піти.
16. Якщо ситуація критична, то залишайте будинок негайно, навіть якщо вам не вдалося взяти необхідні речі.
17. Попрактикуйтесь у тому, як можна швидко й безпечно вийти з будинку. Визначте, які двері, вікна, ліфти або сходи підходять для цього щонайкраще.
18. Заздалегідь довідайтесь телефони місцевих служб, які можуть надати Вам необхідної підтримки (телефон поліції, телефон Національної дитячої «гарячої лінії» та інших структур).

#### Використанні джерела:

1. Знай та захищай свої права. Робочий зошит. - К., 2006. Режим доступу: [http://la-st.rada.org.ua/ucsp\\_mod\\_library\\_view\\_235.h](http://la-st.rada.org.ua/ucsp_mod_library_view_235.h)
2. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К.: – 2018. – 143 с. Режим доступу: [https://la-strada.org.ua/ucsp\\_mod\\_news\\_list\\_show\\_614.html](https://la-strada.org.ua/ucsp_mod_news_list_show_614.html)
3. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект - Навч.метод. посіб. / К: ФОП Стеценко В.В. - 2016 - 192 с. Режим доступу: [http://la-strada.org.ua/ucsp\\_file.php?c=JqVljfoFBStqLCLmi1wsfbXKKGCUY1e](http://la-strada.org.ua/ucsp_file.php?c=JqVljfoFBStqLCLmi1wsfbXKKGCUY1e)
4. Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівно-му/рівна-рівній» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах освіти - Навч.-метод.-посіб. - К:ФОП Нічога С.О. - 2018. - 174 с. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/porozuminnyala-stradametodposibniksayt.pdf>

## Інтерактивне заняття для учнів та учениць 5-7 класів «Протидія булінгу в дитячому середовищі»

**Мета:** ознайомити з поняттями «булінг», «види та прояви булінгу», сформувані нульову толерантність до булінгу (неприпустимість проявів насильства та булінгу в дитячому середовищі), ознайомити з механізмом реагування та звернення у ситуації булінгу.

**Загальна тривалість:** 45-90 хв.

**Обладнання та необхідні матеріали:** мультимедійний проектор, ноутбук, презентація, коробка скріпок, «Казка про Скріпку», ватман, маркери, роздаткові матеріали «Поради як протидіяти булінгу», «Куди/до кого можна звернутися за допомогою в ситуації булінгу», «Діяльність Національної дитячої "гарячої лінії"», серія відеороликів Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «Викресли булінг».

#### План заняття

1. Привітання учнів та учениць. Мета і завдання заняття
2. Казка про Скріпку
3. Ознайомлення з поняттям «булінг», «види булінгу»

4. Правила дитячого колективу для уникнення булінгу. Рекомендації "Куди/до кого звернутися за допомогою в ситуації булінгу?", "Як уникнути булінгу?"
5. Колективне обговорення напрацювань в групах
6. Висновки до заняття
7. Завершення заняття. Прощання «Оплески»

#### **Хід проведення:**

### **1. Привітання учнів та учениць. Мета і завдання заняття**

**Мета:** привітати учнів та учениць, ознайомити з метою заняття.

**Час:** 2 хв.

**Ведучий/ведуча.** Добрий день. Сьогодні ми з вами розглянемо поняття булінгу та його прояви в дитячому середовищі.

### **2. Казка про Скріпку**

**Мета:** формувати негативне ставлення до насмішок, цькування, розвивати толерантне ставлення до інших (неприпустимість проявів цькування в дитячому середовищі).

**Час:** 10 хв.

**Необхідні матеріали:** коробка канцелярських скріпок, «Казка про Скріпку» (додаток).

**Ведучий/ведуча** роздає всім учням та ученицям по одній канцелярській скріпці.

*Зараз я вам розповім казку про Скріпку. Під час моєї розповіді вам необхідно буде слід за мною робити зі скріпки певні фігурки.*

*Наприкінці казки ведучий/ведуча проводить асоціацію стану Скріпки з впливом проявів цькування до дитини.*

**Запитання для обговорення:**

- Можемо ми повернути Скріпку в попередній стан?
- Чому ні?
- Як вплинули прояви цькування на стан Скріпки?

### **3. Ознайомлення з поняттям «булінг», «види булінгу»**

**Мета:** дати визначення поняттю «булінг», «сторони/учасники булінгу», розказати про його види, прояви, наслідки.

**Обладнання:** мультимедійний проектор, ноутбук, серія відеороликів Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «Викресли булінг»<sup>16</sup>.

**Час:** 20 хв.

**Ведучий/ведуча.**

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

**Запитання для обговорення:**

- Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирається» дитина (так званий цап відбувайло), яка відрізняється від інших зовнішнім виглядом, поведінкою і цю дитину постійно зневажають та застосовують до нього/неї прізвиська, штовхають, чіпляються, псують особисті речі та інше?
- Які відчуття у вас викликає така ситуація?
- Як ви вважаєте почуває себе дитина, яку «обрали» цапом відбувайло?

---

<sup>16</sup> Режим доступу: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLJ2-31j4oXT4Jvy60Wi9H4Mnsx8oYYZlg>

Ведучий/ведуча приймають відповіді учнів та учениць та підводять до висновку, що обговорена ситуація називається булінгом.

Ведучий/ведуча разом з учнями та ученицями опрацюють **додаток «Булінг. Види та прояви булінгу»<sup>17</sup>**

Після опрацювання додатку, ведучий/ведуча пропонує переглянути відеоролики Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «Викресли булінг» та обговорити запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Які види булінгу ви побачили в роліках? За якими проявами ви це визначили?
- Хто є учасниками/сторонами булінгу?
- Які види булінгу, на вашу думку, більш поширені серед дітей? Чому?
- Хто може потрапити в ситуацію булінгу, стати «білою вороною»?
- Хто, на вашу думку, може «булінгувати» (бути «булером»)?
- Чому булінг вважається проявом насильства?
- Чи дотримується в ситуації булінгу найважливіший принцип прав людини/дитини «повага до особистості»?
- Які права дитини порушуються в ситуації булінгу?
- Чи порушуються в ситуації булінгу ще якісь правила?

Ведучий/ведуча уважно вислуховують усі відповіді учнів та учениць, коментують їх та у разі потреби доповнюють.

#### До уваги ведучого/ведучої!

При обговоренні можна використовувати інформаційні матеріали за посиланням: [https://drive.google.com/drive/u/0/folders/10i7Fa\\_ZqrL1pVU6FBBeSO3pDbhCHYsoUP](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/10i7Fa_ZqrL1pVU6FBBeSO3pDbhCHYsoUP)

#### 4. Правила дитячого колективу для уникнення булінгу. Рекомендації «Куди/до кого звернутися за допомогою в ситуації булінгу?», «Як уникнути булінгу?»

**Мета:** виробити правила уникнення булінгу в дитячому колективі; сформувані знання про необхідність звернення за допомогою в ситуації булінгу; опрацювати рекомендації як справитися з булінгом; ознайомити з діяльністю Національної дитячої «гарячої лінії» (НДГЛ); сприяти формуванню уявлення про роботу НДГЛ як безпечного комфортного середовища для отримання послуг.

**Час:** 20 хв.

**Обладнання та необхідні матеріали:** мультимедійний проектор, ноутбук, ватман, маркери, роздаткові матеріали рекомендації «Як протидіяти булінгу», «Куди/до кого можна звернутися за допомогою в ситуації булінгу», «Діяльність Національної дитячої "гарячої лінії"».

**Ведучий/ведуча.** Для виконання наступної вправи, ви будете працювати в трьох групах протягом 10 хвилин.

Ведучий/ведуча об'єднують учнів та учениць у 3 групи (можна за рядами, якщо учні та учениці сидять за партами) та оголошує завдання (роздає прописані завдання кожній групі на аркушах формату А4).

#### I варіант виконання завдання в групах.

1 група. Скласти та прописати правила дитячого колективу для уникнення та протидії булінгу.

2 група. Написати рекомендації «Куди/до кого можна звернутися за допомогою в ситуації булінгу?»

3 група. Скласти та написати рекомендації «Як тобі протидіяти та уникнути булінгу?»

#### II варіант виконання завдання в групах.

Ведучий/ведуча пропонують кожній групі опрацювати запропонований матеріал за вказаними темами/запитаннями, доповнити та презентувати на загал.

1 група. Правила дитячого колективу для уникнення та протидії булінгу.

<sup>17</sup> Дивись додаток 2

2 група. Куди/до кого можна звернутися за допомогою в ситуації булінгу?

3 група. Рекомендації «Як тобі протидіяти та уникнути булінгу?»

На це завдання групам відводиться 10 хв. Потім ведучий/ведуча просить представника або представницю кожної групи ознайомити учнів/учениць з напрацюваннями групи. На презентації відводиться 10-15 хвилин.

#### **До уваги ведучого/ведучої!**

Для виконання цієї вправи, роздайте дітям матеріал додатків «Рекомендації, як протистояти булінгу», «До кого звернутися в ситуації булінгу?», «Діяльність Національної дитячої "гарячої лінії"».

Пропонуємо під час ознайомлення з правилами дитячого колективу для уникнення булінгу запропонувати учням/ученицям проголосувати за ці правила та розмістити в «класному куточку» щоб учні та учениці класу їх дотримувалися.

Необхідно наголосити, якщо дитина потрапила в ситуацію булінгу або стала свідком такої ситуації, важливо про це розповісти тим, кому дитина довіряє (педагогам, батькам, особам, яким довіряє). Допомогти дитині яка страждає від булінгу можна так – не підтримувати агресора/агресорку. Якщо бачиш, що з когось насміхаються, покажи свою підтримку, допоможи вийти з цієї ситуації.

Бажано підготувати листівки кожному з учасників або одну для розміщення в класному куточку з актуальною місцевою інформацією до кого/куди можна звернутися в ситуації булінгу.

### **5. Колективне обговорення напрацювань в групах**

**Мета:** презентувати та обговорити напрацювання груп, обміняти враженнями.

**Час:** 15 хв.

#### **До уваги ведучого/ведучої!**

Під час коментарів запитання «Куди/до кого можна звернутися за допомогою в ситуації булінгу»:

Акцентуйте увагу дітей на діяльності Національної дитячої «гарячої лінії». Якщо є така можливість, роздайте матеріали з номерами телефонів Національної дитячої «гарячої лінії».

#### **Обговоріть запитання:**

- Як ви бачите можливості медіаторів/медіаторок та Шкільної служби порозуміння (ШСП) у протидії булінгу?
- Можливі варіанти відповідей:
- Медіатор/медіаторка може ідентифікувати ситуацію булінгу; конфіденційно вислухати і перенаправити до відповідної особи/установи
- Проведення Кіл (профілактичних, тематичних тощо)
- Проведення просвітницько-інформаційної та профілактичної роботи (для учасників освітнього процесу)
- Проведення тематичних заходів (флешмоби/акції, розігрування ситуацій, тематичні тижні тощо)
- Розширити діяльність ШСП як структури учнівського самоврядування
- Створити експертну групу щодо проявів булінгу серед дітей тощо.

**До уваги ведучого/ведучої!** Необхідно зауважити учасникам та учасницям, що медіація в ситуації насильства та булінгу між кривдником/кривдницею та потерпілою особою не прово-

диться. Медіація – є інструментом профілактики насильства та формуванням ненасильницької моделі поведінки.

Які, на вашу думку, ще є/можуть бути можливі шляхи звернення в закладі освіти в ситуації булінгу (скринькі довіри, електронна пошта тощо)?

## 6. Висновки до заняття

**Мета:** уточнити та закріпити інформацію, отриману під час заняття, обмінятися враженнями.

**Час:** 5-7 хв.

*Ведучий/ведуча. Пропоную підвести підсумки заняття у форматі «запитання-відповідь» або у формі брейн-рингу.*

**Запитання для обговорення:**

- Що таке булінг?
- Хто є сторонами булінгу?
- Хто може страждати від булінгу?
- Які є види булінгу?
- Що таке економічний булінг?
- Що таке фізичний булінг?
- Що таке психологічний булінг?
- Що таке кібербулінг?
- Хто такий булер?
- До кого звернутися в ситуації булінгу?
- Який номер телефону Національної дитячої «гарячої лінії»?
- Які ви можете дати рекомендації як протидіяти булінгу?
- Які ви можете дати рекомендації як уникнути булінгу?
- тощо

## 7. Завершення заняття. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 1 хв.

*Ведучий/ведуча. Дякую вам за роботу та прошу подякувати одне одному оплесками за активну участь під час заняття.*

Якщо є інформаційні матеріали, ведучий/ведуча роздає їх.

## Додаток 4

### Казка про Скріпку

Інструкція: під час розповіді ведучий/ведуча робить з канцелярської скріпки певні відповідні фігурки, а учні та учениці повторюють за ведучим/ведучою.

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 їй стусана. (Знак оклику) І Скріпочка подумала, що їй робити? Хто її захистить? (Знак питання)
5. Вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все було, як раніше.

*Спробуйте зробити скріпочку такою, як вона була раніше.*

**Використані джерела:**

1. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П.Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ«Ла Страда-Україна», 84 – .2014 с. Режим доступу: [http://la-strada.org.ua/ucsp\\_mod\\_library\\_showcategory\\_31.html](http://la-strada.org.ua/ucsp_mod_library_showcategory_31.html)
2. Серія роликів ЮНІСЕФ Викресли булінг. Режим доступу: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLJ2-31j4oXT4Jvy6OWi9H4Mnsx8oYYZlg>
3. Методичні рекомендації «Профілактика булінгу як соціального явища у шкільному середовищі». Режим доступу: <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/17HrdJk2ctQ4KQAnmd3I1A3FKzE7LI9aE>
4. Програма тренінгових занять «СТОП-Булінг» орієнтована на профілактику насилля в шкільному середовищі. Режим доступу: <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/17HrdJk2ctQ4KQAnmd3I1A3FKzE7LI9aE>
5. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К.: – 2018. – 143 с. Режим доступу: [https://la-strada.org.ua/ucsp\\_mod\\_news\\_list\\_show\\_614.html](https://la-strada.org.ua/ucsp_mod_news_list_show_614.html)
6. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект - Навч.метод. посіб. / К: ФОП Стеценко В.В. - 2016 - 192 с. Режим доступу: [http://la-strada.org.ua/ucsp\\_file.php?c=JqVljfoFBStqlCLmi1wsfbXKGCUY1e](http://la-strada.org.ua/ucsp_file.php?c=JqVljfoFBStqlCLmi1wsfbXKGCUY1e)
7. Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівно-му/рівна-рівній» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах освіти - Навч.-метод.-посіб - К: ФОП Нічога С.О. - 2018. - 174 с. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/porozuminnyala-stradametodposibniksayt.pdf>

## Інтерактивне заняття для учнів та учениць 8-11 класів «Протидія булінгу в учнівському середовищі»

**Мета:** ознайомити з поняттями «булінг», «види та прояви булінгу», формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів насильства та булінгу в дитячому середовищі), ознайомити з механізмом реагування та звернення у ситуації булінгу.

**Загальна тривалість:** 45-90 хв.

**Обладнання та необхідні матеріали:** плакат «Правила роботи», плакат «Дерево», липучі стікери у формі яблук, ручки,листи фліпчарту/формату А4 та фломастери, додатки «Булінг. Види та прояви булінгу», «Ситуації «Булінг в дитячому середовищі», «Наслідки булінгу», «До кого звернутися в ситуації булінгу?», «Діяльність Національної дитячої "гарячої лінії"», «Рекомендації, як протистояти булінгу», мультимедійний проектор, ноутбук, відеоролики Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «Викресли булінг»; роздатковий матеріал з телефонами відповідних структур та служб, Національної дитячої «гарячої лінії», скринька, ватман, ручки.

**План заняття**

1. Привітання учнів та учениць
2. Вправа «Знайомство»
3. Вправа «Правила роботи»
4. Вправа «Мої очікування»
5. Ознайомлення з поняттям булінгу, його видами та наслідками
6. Практичне опрацювання ситуацій «Булінг в дитячому середовищі»
7. Перегляд відеороликів «Викресли булінг»
8. Обговорення «Куди/до кого можна звернутись, якщо опинились, чи стали свідками булінгу?»
9. Обговорення «Правила дитячого колективу для уникнення булінгу»
10. Вправа «Скринька безпеки»
11. Підбиття підсумків
12. Прощання «Оплески»

**Хід проведення:****1. Привітання учнів та учениць.**

**Мета:** привітати учнів та учениць, ознайомити з метою заняття.