



apscf

LED LIECHTENSTEIN
DEVELOPMENT
SERVICE



*Пособие для организации
мероприятий в рамках
Недели антибуллинга*

Руководство для профессионалов





apscf

LED LIECHTENSTEIN
DEVELOPMENT
SERVICE



Пособие по организации учебной деятельности в рамках Недели антибуллинга

Руководство для профессионалов

Автор: Сорина Петрикэ, клинический психолог и
когнитивно-поведенческий психотерапевт

Настоящее руководство разработано в рамках
проекта «Вместе за качественное образование»
Альянса НПО, работающих в области социальной
защиты детей и семьи (APSCF), финансируемого
Службой развития Лихтенштейна (LED).

Выраженные мнения принадлежат автору и
не обязательно отражают позицию доноров

Данное пособие можно найти на сайте:
www.stopbullying.md



РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ I–II КЛАССОВ	4
УРОК 1 – ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?.....	4
УРОК 2 – ЛЮБОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЦЕЛЬЮ БУЛЛИНГА	13
УРОК 3 – ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ.....	19
УРОК 4 – ОБОБЩЕНИЕ.....	29
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ III–IV КЛАССОВ	37
УРОК 1 – ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?.....	37
УРОК 2 – ЛЮБОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЦЕЛЬЮ БУЛЛИНГА.....	43
УРОК 3 – ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ.....	51
УРОК 4 – ОБОБЩЕНИЕ.....	57
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ V–VI КЛАССОВ	63
УРОК 1 – ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?.....	63
УРОК 2 – ЛЮБОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЦЕЛЬЮ БУЛЛИНГА	69
УРОК 3 – ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ.....	78
УРОК 4 – ОБОБЩЕНИЕ.....	85
РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ VII–VIII КЛАССОВ	95
УРОК 1 – ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?.....	95
УРОК 2 – ЛЮБОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЦЕЛЬЮ БУЛЛИНГА	101
УРОК 3 – ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ.....	106
УРОК 4 – ОБОБЩЕНИЕ.....	113
РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ IX–XII КЛАССОВ	119

РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ I–II КЛАССОВ

УРОК 1 – ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Цели

- ✓ Распознавать поведение буллинга
- ✓ Признавать критерии, которые отличают буллинг от других агрессивных поведений
- ✓ Идентифицировать различные формы, через которые проявляется буллинг в общении между учениками

Целевое/формирующее поведение

- Способность распознавать поведения буллинга
- Способность различать буллинг как форму проактивной агрессии и другие виды реактивной агрессии.
- Способность идентифицировать аспекты, которые определяют поведение буллинга (повторение, намеренность, разница в силе)
- Способность называть различные формы проявления поведения буллинга (физический, вербальный, реляционный и т. д.)

Основное сообщение

- Мы можем ранить других не только руками иногда, но и нашими словами. И боль такая же сильная

Необходимые материалы

- Сценарии
- Два больших листа бумаги, маркеры и скотч
- Цветные карандаши
- Бумага
- Реквизит: большие уши кролика, большие зубы акулы и большой живот ёжика, изготовленные из картона
- Ножницы
- Листы А4
- Рабочие карточки

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (1 мин)	• Приветствие • Представление темы и целей урока
ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА (5 мин)	• Болезненные слова
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (35 мин)	• Введение в понятие буллинг • Сцена с куклами или драма на основе сценариев • Упражнение на закрепление — Маленький детектив
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Создание постера — объяснение темы для домашнего задания
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Обзор рассмотренных тем • Оценка учащихся и способов работы на уроке.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся
- Скажите ученикам, что сегодняшний урок посвящен недоброжелательному (или неучтивому) поведению, которое очень часто встречается в школах и делает детей очень несчастными, в чем они убедятся из следующих историй. Это поведение называется **буллингом**.
- Сообщите ученикам, что цель сегодняшнего урока — научиться распознавать поведение, связанное с буллингом, потому что не каждое агрессивное поведение является буллингом.

2. ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА – Болезненные слова

Материалы: два больших листа бумаги, фломастеры и скотч

На двух больших листах бумаги нарисуйте два силуэта в полный рост: один силуэт девочки и один - мальчика. Разделите класс на две группы. Первая группа будет работать над силуэтом девочки, вторая группа — над силуэтом мальчика. Попросите обе группы выбрать представителя, который будет ходить с силуэтом к каждому ученику из своей группы. Каждый ученик должен подумать о каком-то неприятном слове, которое хочет сказать о (девочке/мальчике, нарисованном на листе), произнести его вслух и одновременно оторвать кусочек бумаги, на которой нарисован силуэт. Игра заканчивается, когда все ученики из группы высказали что-то неприятное о нарисованной девочке/мальчике и оторвали по кусочку рисунка. В конце каждой группе нужно будет восстановить рисунок, приклеивая оторванные кусочки с помощью скотча с обратной стороны листа.

Пригласите детей посмотреть на то, что они создали, как теперь выглядит их рисунок (восстановленный вариант), попросите поделиться своими наблюдениями.

- ✓ Как сейчас выглядит рисунок? Он такой же, как в начале?
- ✓ Чем он отличается?

Заметка для учителя!

Сделайте вывод, что **все обидные слова, которые мы говорим в адрес кого-то, оставляют следы в душе этого человека**. Часто мы не видим этих следов, потому что иногда дети скрывают свои истинные чувства. Они делают это, чтобы не быть исключенными из группы, потому что боятся, что их сочтут слабыми. Но именно так выглядит душа ребенка, который постоянно слышит такие слова в свой адрес. Со временем он начинает верить в эти слова, и у ребенка пропадает уверенность в себе.

- ✓ Почему вы считаете, что некоторые дети ведут себя так и говорят вещи, которые заставляют других детей чувствовать себя униженными?

Заметка для учителя!

Дети думают, что они смешные, хотят шутить и развлекать других, хотят быть в центре внимания, а некоторые не осознают, что то, что они делают, болезненно для ребенка, над которым они смеются. Другие испытывают ревность или зависть к тому, что у одних детей есть то, что они сами хотели бы иметь.

- ✓ Вам доводилось когда-либо так поступать?

Заметка для учителя!

Этот тип недоброжелательного поведения называется буллингом. Сегодня к нам в класс пришли несколько персонажей, чтобы помочь нам понять нас, что такое буллинг и как его распознать и распознавать.

3. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЦЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: знакомство учащихся с понятием буллинг

Сценарий:

Для учащихся I класса

Кукольный спектакль или сценарий учителя

Для учащихся II класса

Постановка по сценарию, в которой актеры - ученики. Будут использованы следующие материалы: большие зубы акулы, большие уши кролика, большой живот ежика и маска мышонка, сделанные из картона.

Однажды мышонок Киц скучал, не имея с кем поиграть. Он огляделся и увидел акулу Рики.

– Хочешь поиграть со мной, «зубастик»? спросил Киц.

Акуле Рики не понравилось то, что сказал мышонок, но он немного боялся Кица, поэтому решил, что лучше ответить, якобы хочет поиграть.

– «Хорошо!» — сказал акула Рики, немного озабочено.

Мышонок Киц сказал:

– Отлично, я хочу, чтобы ты нашел зайчонка Цупа и сказал ему, что он «длинноухий». Акула Рики знал что, то что его просят сделать - обидно и неправильно, но он слишком боялся возразить и сказать НЕТ.



Акула Рики нашел зайчонка Цупа и крикнул ему:

– Длинноухий! Длинноухий!

Затем он вернулся к мышонку Киц, который наблюдал за ним издалека.

Мышонок Киц был доволен тем, как Рики выполняет поставленные задачи, и сказал ему:

– Ты отлично справился! Теперь я хочу, чтобы ты нашел ёжика Понго и сказал ему, что он «толстяк». Поспеш! Иди!

Акула Рики знал, что то, что он делает, очень обидно и неправильно, но он все еще слишком боялся стать объектом шуток мышонка Киц. Поэтому он не мог остановиться и продолжал делать то, что мышонок просил его. Если быть честным, акула Рики начал чувствовать себя немного сильнее, потому что его слова заставляли других чувствовать себя слабее.

Акула Рики пошел искать ёжика Понго и крикнул ему: «Толстяк!»

Зайчонок Цуп и ёжик Понго начали плакать. Они чувствовали себя очень обиженными и несчастными. Слова, сказанные в их адрес, ранили их чувства.

Это продолжалось и на второй, и на третий день, пока ёжик Понго не стал настолько грустным и расстроенным, что не хотел больше приходить в школу.

Остановитесь и спросите, знает ли кто-нибудь, что происходит. Ученики могут сказать, что Рики и Киц недружелюбны и используют обидные слова по отношению к своим одноклассникам.

Заметка для учителя!

Скажите детям, что этот тип поведения называется буллингом. Что существует много обидных и недружелюбных поступков, которые могут возникать между одноклассниками, но что не все это является буллингом. Если бы они были детективами, им нужно было бы найти три доказательства. Разберем их по порядку.

Упражнение на закрепление: Маленькие детективы

- Выделим три доказательства/критерия, которые определяют поведение буллинга, выполнив задания.
- 1. **Первое доказательство** состоит в том, что эти обидные поведения повторяются по несколько раз, а не происходят только один раз.
- 2. **Вторая улика** связана с тем, что эти обидные действия совершаются намеренно, специально. Чтобы понять это второе доказательство, поработаем с Рабочей карточкой №1, на которой изображены две ситуации: «Пожалуйста, определите и раскрасьте ситуацию, в которой ученик намеренно ставит подножку своей однокласснице». Дайте детям 5 минут, чтобы раскрасить ситуацию, представляющую намерение.
- 3. **Третья доказательство** говорит о том, что поведение буллинга является несправедливым — тот, кто проявляет обидное поведение, обладает большей силой, чем другой ребенок.

Заметка для учителя!

Чтобы понять концепцию несправедливой ситуации или дисбаланса сил, детям первого класса нужно множество примеров. В данном случае мы предлагаем практическое задание.



Для учащихся I класса - Для того, чтобы определить, что такое несправедливость, вызванная дисбалансом сил, выполним практическое задание:

Необходимые материалы: ножницы, карточки с различными обидными ситуациями, которые предполагают дисбаланс сил.

- Подготовьте заранее карточки, которые иллюстрируют различные обидные ситуации, в которых существует дисбаланс сил (*это ребенок, который намеренно причиняет вред, обладает большей силой, чем тот, кто является мишенью обидного поведения. Например: он старше, у него есть «группа» друзей, которые его поддерживают, у него есть игрушка или что-то, с чем все хотят играть и т. д.*).
- Каждый ребенок вырежет ситуацию из полученной карточки и расскажет классу, откуда исходит сила того, кто инициирует буллинг.

Для учащихся II класса – это занятие можно провести в форме игры.

- Дети выбирают ситуацию, в которой существует дисбаланс сил, и представляют ее перед своими одноклассниками. Одноклассники, присутствующие на выступлении, должны угадать, откуда исходит сила того, кто проявляет обидное, недружелюбное поведение.
- Вернитесь к сценке с четырьмя персонажами: мышонком, акулой, зайчиком и ёжиком, и вслух проанализируйте поведение мышонка и акулы.
- Каждый ребенок становится маленьким детективом и должен найти подсказки в сценке, которые показывают, что поведение мышонка и акулы являются буллингом. Пройдите по трем подсказкам, доказательствам: **поведение повторяется, проявляется намеренно и существует дисбаланс сил.**
- Попросите детей продемонстрировать, что они понимают под словом «сила», используя свои части тела.
- Рассмотрите все идеи, подчеркивая способность заставить кого-то что-то сделать (некоторые дети используют физическую силу, другие шутки или обидные слова, некоторые имеют поддержку большей группы детей, другие обладают специальной игрушкой, с которой хотят играть все дети, телефоном или чем-то другим).

3. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: Составление постера

- Попросите учащихся выбрать персонаж из сценки, который был целью буллинга (Зайца Цупа, Акулу Рики, Ёжика Понго), и нарисовать его на листе бумаги формата А4. Для выбранного персонажа нарисуйте 3 облачка (по примеру Рабочей карточки №3): одно для мыслей, которое будет находиться на уровне головы, одно для эмоций, которое будет находиться на уровне сердца, и одно для диалогов, которое будет находиться на уровне рта. В каждом облачке дети запишут, о чем думал данный персонаж, как он себя чувствовал и что сказал.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

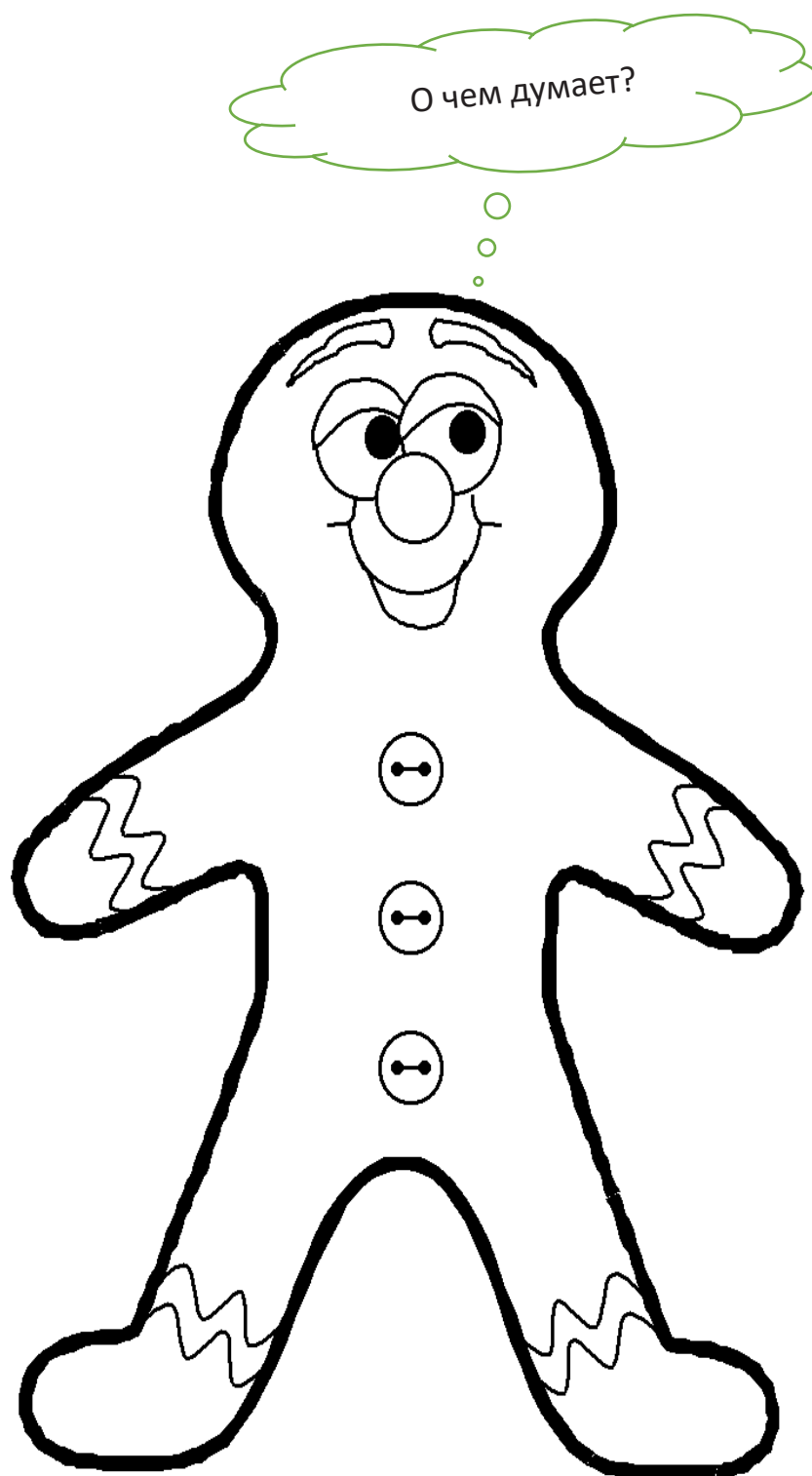
Осмысление изученной темы: сегодня мы рассмотрели следующие вопросы:

- Как проявляется поведение буллинга.
- Какие признаки помогают нам распознать буллинг и отличить его от других недружественных поведений?
- Развесьте работы учеников на стене, чтобы информация, о которой шла речь, была всем доступна.

Раскрасьте изображение, которое демонстрирует поведение, осуществляемое намеренно







<https://youtu.be/hTYimbhERZQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=hTYimbhERZQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=XVnY8qPbP1U>

https://www.youtube.com/watch?v=NSN_ClxmB5I

https://www.youtube.com/watch?v=---E_YtatRU

УРОК 2 – ЛЮБОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЦЕЛЬЮ БУЛЛИНГА

Цели

- ✓ Назвать минимум одну подходящую реакцию, с помощью которой ребенок, ставший объектом насмешек, может сказать НЕТ буллингу.
- ✓ Определить, как себя чувствует тот, кто является объектом буллинга
- ✓ Назвать минимум одного человека, с которым можно поговорить в школе, если вдруг стали объектом буллинга.

Целевое/формируемое поведение

- Способность распознавать различные формы буллинга
- Способность называть эмоции, которые испытывает ребенок, ставший целью буллинга
- Способность просить помощь

Основное сообщение

- Рассказать о том, что происходит, — это акт мужества. РАС-СКАЖИ!

Необходимые материалы

- Листы бумаги
- Сказка
- Картинки сказочных персонажей: зайчик, лиса, лев, сова
- Цветные карандаши
- Большие листы для постера

Подготовка

- Убедитесь, что класс чистый
- Подготовьте вышеперечисленные материалы
- Убедитесь, что вы ознакомлены с содержанием нижеописанного занятия

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (1 мин)

- Приветствие.
- Представление темы и целей урока.

ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

- Презентация выполненных постеров
- Актуализация информации предыдущего урока

ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (35 мин)	- Сказка <i>Маленький белый зайчик</i> - Практическое занятие – Постер: <i>Как маленький зайчик научился адекватно управлять обидным поведением (буллингом).</i>
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	Составить список надежных людей, к которым можно обратиться, если применяемые решения неэффективны и буллинг продолжается.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	- Осмысление изученной темы - Оценка учащихся и способов их работы на уроке

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся.
- Скажите детям, что этот урок учит их, как сказать НЕТ буллингу. В каждой школе, даже в нашей, могут быть дети, которые чувствуют себя испуганными и несчастными из-за того, как с ними обращаются другие дети.
- Сообщите учащимся, что цель сегодняшнего урока - научиться распознавать различные виды буллинга и знать, как правильно реагировать, если кто-то повторно пытается заставить вас чувствовать себя плохо или запугать.

2. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

- Дайте учащимся возможность представить свои постеры. Оцените детей, развесьте работы на стенах и оставьте выставку на протяжении всей недели.

Актуализация информации предыдущего урока:

- Напомните детям о деятельности, которую они проводили, касающейся понятия буллинга. Подчеркните, что неприязненное поведение является буллингом тогда, когда один ребенок намеренно использует свою силу против другого, чтобы заставить его чувствовать себя плохо. Буллинг не означает одной ссоры или конфликта с кем-то. Это не значит сказать кому-то что-то плохое один раз, когда вы сердиты. При буллинге неприязненное поведение происходит намеренно на протяжении длительного времени.
- Напомните, что мышонки Киц и акула Рики использовали обидные слова по отношению к своим одноклассникам. Подчеркните, что этот тип поведения называется **травля**. **Травля — это форма буллинга.**
- Объясните это слово, если дети не знают. Спросите, что, по их мнению, должны делать животные в этой ситуации?
 - ✓ «Что мог бы сказать акула Рики мышонку Киц, если бы не хотел делать эти неприятные вещи?»
 - ✓ «Как можно помочь Рики, когда он напуган?»
 - ✓ «Кто, по-вашему, в сказке повел себя невежливо?»

Заметка для учителя!

Рики мог бы сказать Кицу: «Нет, неправильно так делать!» Но он испугался, что станет мишенью глупых шуток мышонка, и поэтому исполнил то, что ему говорили. Если бы мышо-

нок стал шутить и над ним, Рики мог бы обратиться за помощью к какому-либо взрослому, которому доверяет (учителю или родителю).

Детям нужно научиться различать шутки и буллинг. Шутка — это юмор, когда смеются и веселятся все вместе. Когда смеются только некоторые, а другие чувствуют себя грустно, это уже не шутка, это буллинг. Многие маленькие дети хотят быть веселыми и привлекать к себе внимание с помощью шуток. Так они понимают, что способность шутить за счет других может быть признаком силы.

Они замечают, что некоторые их слова очень сильны, потому что заставляют тех, кому они адресованы, чувствовать себя хорошо или плохо.

3. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – Сказка Маленький белый зайчик

Цель занятия: знакомство детей с различными формами буллинга и стратегиями, с помощью которых дети, ставшие мишенями буллинга, могут способствовать остановке этого явления.

Заметка для учителя!

Для маленьких детей самым доступным способом является просьба о помощи у взрослого. Поэтому детей нужно поощрять ГОВОРИТЬ, а педагогам важно научиться слушать и не путать это поведение с жалобами или доносами.

С помощью взрослых — родителей или учителей — дети могут научиться и практиковать другие стратегии, которые помогут остановить буллинг. Чтобы усвоить правильный способ реагирования, детям вначале нужны взрослые, которые

Скажите детям, что сегодня в их класс пришел друг – маленький белый зайчик (это может быть игрушка-мascот), который расскажет им свою историю и научит их, а также кролика Цупа и ежика Понго, как справляться с травлей.

Жила-была семья зайцев, у которых было много разных деток: один чёрный, другой серый, один рыжий, другой коричневый. Среди них был один маленький зайчонок, белый как снег, такой белый, как снег в солнечный зимний день.

Эта семья зайцев жила вместе с другими семьями в центре леса, где росли высокие деревья, на которых множество птиц свили себе гнёзда. Заячьи семьи строили свои дома под защитой больших старых деревьев, чтобы укрыться от дождя и снега.

Часто случалось так, что (🐰) **маленького белого зайчонка** выгоняли его братья и сестры, а также друзья, **потому что он был не таким, как они**. Он был единственным полностью белым. Из-за того, что он отличался по цвету, никто не хотел с ним играть. По этой причине **он часто чувствовал себя одиноким и отвергнутым** другими. Это заставляло его **чувствовать сильную грусть**, ведь ему не было с кем играть. Иногда **остальные смеялись над ним и шутили** из-за того, что он был меньше других. Иногда **говорили о нём неприятные вещи**. Всё это день за днём ранило его маленькое сердечко.



Когда наступал вечер и солнце ложилось спать, маленький белый зайчонок не мог уснуть. Он всё думал о том, что **слышали его ушки в течение дня**, обо всех словах и действиях, которые братья совершали по отношению к нему: кусали его за уши, щипали за лапки, шлёпали по хвостику, хватали за шею и ещё много чего. Маленький белый зайчонок чувствовал себя настолько обиженным, что не знал, что делать, чтобы их остановить. Он с грустью смотрел на тени других животных в лесу, которые радовались наступлению ночи. Всё, чего хотел маленький зайчонок, — это жить в гармонии с остальными. Он мечтал о лучшей жизни, в которой каждый ведёт себя по-доброму по отношению к другим.

В одно утро маленький белый зайчик решил уйти из дома и найти кого-то, кто научит его жить в мире с другими братьями, чтобы избавиться от страданий и злости, которые он накапливал на протяжении многих дней.

Немного прогулявшись по лесу, (✌️) **маленький белый зайчик** прошел мимо лисьей норы. Он знал, что лиса умная, и решил попросить у нее совета.

– Здравствуйте, госпожа лиса. Я маленький белый зайчик, и я хочу жить в мире. Я знаю, что вы умная и многое знаете, не могли бы вы сказать мне, что я могу для этого сделать?



Выслушав историю маленького белого зайчика, лиса сказала:

– Это очень хорошо, что ты хочешь жить в мире и искать решения для проблем, с которыми сталкиваешься. Когда я была маленькой, я не была такой умной, как сейчас. Со временем я научилась оставаться спокойной. Теперь, когда кто-то ведет себя недружелюбно по отношению ко мне, я **ДЕЛАЮ ГЛУБОКИЙ ВДОХ**, представляю себе голубой свет, который окружает меня и помогает восстановить спокойствие. **ТОЛЬКО КОГДА Я СПОКОЙНА, Я МОГУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛОВА С УМОМ.**

Счастливым от полученного совета и первого урока о том, как жить в мире и согласии с другими, маленький белый зайчик поблагодарил умную лису и ушел дальше в лес. Улыбаясь, умная лиса крикнула вслед:

– Помни, чтобы оставаться спокойным, **нужно трижды глубоко вдохнуть**. Таким образом, энергия злости даст тебе силы разрешить проблемы **УМНЫМИ РЕШЕНИЯМИ**. Ты можешь вдохнуть воздух носом и выпустить его ртом, мой дорогой белый друг.

Чуть дальше маленький белый зайчик встретил госпожу сову. Он слышал о ней. Все животные в лесу говорили, что она очень добрая и милая. Он решил попросить у нее совета.

– Добрый день, госпожа сова! Я маленький белый зайчик и хочу жить в мире со всеми. Не могли бы вы дать мне совет, ведь я слышал, что вы очень мудрая?



– Знаешь, у меня тоже были трудные моменты с моими братьями. Когда я выросла, я узнала один секрет. Если обо мне говорят что-то плохое, я знаю несколько способов справиться с этим, пробую их, чтобы увидеть, какой из них сработает.

- ✓ Сначала я **пытаюсь игнорировать**, как будто ставлю барьер между собой и ними.
- ✓ Если они продолжают говорить мне неприятные вещи, **я прошу, чтобы они прекратили**, потому что **мне не нравится то, что они делают**.
- ✓ Если и это не помогает, я стараюсь дать такой ответ, который их озадачит. **Я веду себя так, как они не ожидают**. Отсюда и берется моя мудрость. Вместо того чтобы воспринимать их поддевки буквально, я превращаю их в комплименты. Когда мне говорили, что я маленькая, я не обижалась, а говорила: **«Спасибо, что заметил это во мне. Значит, я важна для тебя, если ты так за мной следишь»**. Этот метод никогда не подводил, когда они пытались задеть меня словами. Братья ожидали, что я расстроюсь, а я отвечала им комплиментом, и это приводило их в замешательство.
- ✓ Есть еще одно решение, которое лишает силы тех, кто использует в твой адрес неприятные слова. **Ты можешь согласиться с тем, за что они тебя дразнят**. Например, если они говорят, что у тебя большие уши, ты можешь ответить: **«Да, ты прав, у меня действительно большие уши»**. Когда ты так отвечаешь, то блокируешь того, кто хочет тебя задеть. Он больше не имеет власти над

тобой. Его слова не оказывают на тебя ожидаемого эффекта, и так ты возвращаешь себе свою силу.

– Это поможет жить в мире и согласии со всеми?

– Да, именно это и означает жить в мире. Запомни, ты можешь говорить и находить решение, которое работает. Эти решения подходят, когда другие пытаются унижить нас своими словами. Но когда нас бьют или делают что-то, что причиняет нам физическую боль, нужно использовать другие стратегии. **Одной из самых умных вещей в таких ситуациях – это обратиться за помощью к взрослому.**

Маленький зайчонок поблагодарил госпожу сову и отправился дальше. Он был очень рад, что узнал новые приёмы.

Через некоторое время он столкнулся с молодым львом. Зайчик знал, что львы хорошие слушатели.

– Здравствуйте, господин лев. Я маленький белый зайчик и очень хочу жить в мире. Можете ли вы мне помочь?



Лев посмотрел на него и сказал:

– Моими львиными глазами я вижу вещи, которые невидимы для других. Я знаю несколько способов, как можно жить в мире, так что слушай! Раньше я держал всё, что меня беспокоило, в себе и никому не говорил. Часто я был очень сердит и расстроен. Я думал, что не нужно никому рассказывать, что со мной происходит, и не стоит просить помощи, когда не мог справиться сам. Сегодня, как видишь, я могу сказать, что думаю, чего хочу и как себя чувствую. **Теперь я могу попросить кого-то о помощи и рассказать, когда со мной происходит что-то, когда на душе тяжело!** Таким образом, я могу жить в мире.

Маленький белый зайчик поблагодарил льва и вернулся домой. Когда он почти добрался до дома, встретил некоторых из своих братьев, которые начали его дразнить, говорить ему гадости и подшучивать над ним, потому что он был меньше ростом и отличался по цвету.

Маленький белый зайчик глубоко вдохнул трижды и вообразил вокруг себя синюю светлую ауру. Оставаясь спокойным, он смог ясно мыслить и уверенно говорить с младшими братьями.

Он применил то, чему его научила сова. Он попытался отвечать на насмешки либо комплиментами, либо выражением согласия. Его братья остались обескураженными. Они не ожидали такой реакции и перестали с ним возиться. Если он больше не сердился на них, это больше не было весело. Так, когда маленький белый кролик вернулся домой, он сказал родителям, что должен рассказать им нечто важное, о чем не решался говорить раньше. **Он научился у льва, что очень полезно говорить с кем-то старше, кто может помочь, когда кто-то обращается с неуважением и не перестает, как бы ты ни старался.** Он рассказал о своем приключении и о том, как ему удалось оставаться спокойным, следуя советам лисы, как он научился говорить мудрыми словами, как сова, и как говорить о своих чувствах, чтобы жить в мире, как научил лев. Родители были счастливы, что он вернулся домой и пришел поговорить с ними. Они заверили его, что позаботятся о его братьях, чтобы они поняли: быть не таким как все — это не плохо, и что у каждого есть свой особый дар.

Ночью маленький белый зайчик видел прекрасный сон. Ему снилось, что он живет в мире, где царит немного больше добра и согласия.



Попросите детей высказаться, что они поняли из сказки. Попросите каждого ученика ответить на вопрос, добавьте другие важные аспекты и упростите их ответы, похвалите за то, что они

слушали сказку.

Начните пересказ сказки в хронологическом порядке.

- ✓ Вам понравилась сказка о маленьком зайчике, который хотел жить в мире?
- ✓ Как вы думаете, как себя чувствовал маленький зайчик, когда его обижали братья?

Важно уточнить!

Буллинг — это поведение, которое может также проявляться в отношениях между братьями и сестрами. Иногда дети, которые ведут себя недоброжелательно по отношению к другим сверстникам, перенимают такие типы поведения от своих братьев и сестер и применяют их в общении с одноклассниками. Дома они сами подвергаются недружелюбному обращению и начинают вести себя так же в отношениях с другими детьми.

- ✓ Как чувствовал себя зайчик, когда кто-то говорил с ним вежливо и дружелюбно, когда относились к нему по-дружески?
- ✓ Что зайчик понял о том, что значит жить в мире?
- ✓ Как вы думаете, как выглядит мир, в котором все люди приветливы друг с другом?
- ✓ Как выглядит мир, в котором вы чувствуете себя в безопасности и счастливы?

Практическая деятельность:

Сформируйте группы по 4–5 учеников. Предложите детям создать постер с решениями, которые маленький зайчик узнал для правильного управления ситуациями травли:

- ❖ **Лиса:** дыши глубоко, чтобы успокоиться.
- ❖ **Сова:** говори так, чтобы остановить недружелюбные слова:
 - о ответ, который сбивает с толку,
 - о превращение дразнящих слов в комплименты,
 - о выражение согласия.
- ❖ **Лев:** найди надежного человека и поговори о том, что ты чувствуешь (выпуск эмоций)

Развесьте постеры так, чтобы все ученики могли их изучить.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Попросите детей составить список людей, к которым можно обратиться в случае травли.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – Осмысление изученной темы.

Сегодня мы говорили о травле, которое является одной из форм буллинга, и о различных способах, которыми можно остановить. Таким образом, от трех сказочных персонажей мы узнали, как можно реагировать в ситуациях, когда вас дразнят, чтобы сказать Нет буллингу.

УРОК 3 – ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ (РОЛЬ СВИДЕТЕЛЕЙ)

Цели

- ✓ Научиться распознавать эмоции у ребенка, который стал объектом буллинга.
- ✓ Приводить примеры подходящих способов, которыми дети-свидетели могут поддержать объект буллинга (например, проявляя доброту, улыбаясь, включая цель буллинга в свои игры и т. д.).
- ✓ Назвать хотя бы одно лицо, с которым можно поговорить в школе, если стали свидетелями буллинга.
- ✓ Демонстрировать подходящую реакцию, с помощью которой свидетели могут сказать Нет буллингу.

Целевое/формируемое поведение

- Способность распознавать эмоции детей, ставших объектом буллинга.
- Способность сопереживать ребенку, который является объектом буллинга.
- Способность правильно вмешиваться в ситуацию буллинга, чтобы своим поведением свидетели могли препятствовать поведению инициаторов буллинга.
- Способность просить помощи у взрослого (учителя, родителя), когда ситуация буллинга выходит за рамки их личных ресурсов или когда используемые стратегии оказались неэффективными.

Основное сообщение

- Вместе можно изменить ситуацию

Необходимые материалы

- Рабочие карточки
- Карандаши
- Реквизиты: большие зубы, большие заячьи уши, большой ежовый живот
- Картинки сказочных персонажей: мышонок, бегемот, зайчик, акула, ежик, жираф, зебра, лягушка.
- Сценарии для постановки ролевых игр (для II класса)
- Альтернативно можно использовать маски для исполнения различных ролей

Подготовка

- Убедитесь, что класс чистый
- Подготовьте вышеперечисленные материалы
- Убедитесь, что вы ознакомлены с содержанием нижеописанного занятия

Структура урока (45 мин)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ВВЕДЕНИЕ (5 мин) | <ul style="list-style-type: none">• Приветствие• Презентация темы и целей урока |
| АКТУАЛИЗАЦИЯ
ЗНАНИЙ | <ul style="list-style-type: none">• Проверка домашнего задания |
| ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(30 мин) | <ul style="list-style-type: none">• Сценка, ролевая игра – поведение свидетелей |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин) | <ul style="list-style-type: none">• Письмо для выражения эмпатии к зайчику Цупи/ёжику Понго |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин) | <ul style="list-style-type: none">• Осмысление изученной темы• Оценка учащихся и способов их работы на уроке. |

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся
- Скажите детям, что это занятие направлено на то, чтобы научить их, в качестве свидетелей, как сказать НЕТ буллингу.
- Скажите, что в каждой школе, даже в нашей, могут быть дети, которые чувствуют себя испуганными и несчастными из-за того, как с ними обращаются другие дети. Если хотя бы один ребенок в нашей школе чувствует себя так, это очень серьезно, потому что нам очень важно, как чувствуют себя все дети. Мы все ответственны друг за друга, и очень важно, чтобы школа была местом, где все дети чувствуют себя в безопасности и могут учиться вместе.
- Напомните детям о домашнем задании, которое они получили, касающемся эффективных способов, которыми ребенок, ставший объектом насмешек, может способствовать подавлению такого поведения (например, рассказать об этом).
- Оцените постеры, созданные детьми, и предложите их развесить на всеобщее обозрение.
- Разместите на флипчарте следующее стихотворение, написанное достаточно крупным шрифтом, чтобы дети могли его прочитать, и завершите этот момент закрепления информации предыдущего урока следующими строками — СКАЖИТЕ НЕТ БУЛЛИНГУ:

- Если кто-то хочет заставить тебя страдать,
И ты часто чувствуешь себя испуганным, в печали опять,
Помни, ты не один, ты можешь СКАЗАТЬ,
Когда кто-то ранит, заставляя страдать.
- Каждый день все продолжается, не утихает,
Как бы ты ни старался, оно не прекращается.
Помни, ты не один, ты можешь СКАЗАТЬ,
О своих чувствах смело расскажи, не бойся, дай знать.
- Сказать — это смелый шаг, это важно,
Не оставайся в тени, будь сильным и решительным.
Скажи это вслух, пусть знают все вокруг —
Ты достоин уважения, будь смелым, будь другом!

2. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Цель занятия: ознакомить детей с различными типами реакций, которые могут проявлять свидетели в ситуации буллинга, и с тем, как эти реакции могут способствовать или препятствовать поведению буллинга в будущем.

Для учащихся I класса

Кукольный театр или постановки по сценарию учителя

Для учащихся II класса

Постановки по нижеследующему сценарию, в котором актеры - ученики. Используются материалы: большие зубы акулы, большие заячьи уши, большой живот ежика Аричи и маски мышонка, лягушки, зебры, жирафа.

Материалы: большие уши зайчика, большие зубы акулы и большой живот ежика, изготовленные из картона, изображения сказочных животных/маски.

Сценарий:

Однажды мышонок Киц не знал, с кем ему поиграть. Он огляделся и увидел акулу Рики.

— Хочешь поиграть со мной, «зубастик»? спросил мышонок акулу.

Другие животные в классе внимательно смотрели, чтобы понять, что происходит.

Мышонок был другом бегемота Мишу. Весь класс боялся того, что могут сделать вместе эти двое. Бегемот Мишу наблюдал издалека и довольно засмеялся.

Акуле Рики не понравилось, как к нему обратился мышонок, но так как он его немного побаивался, то решил ответить утвердительно.

— Хорошо! - ответил акула Рики, немного смущенно.

Мышонок Киц сказал:

— Я хочу, чтобы ты нашел зайчонка Цупа и сказал ему, что он «длинноухий».

Акула Рики знал, что это было обидно и неправильно, то, что его



попросили сделать, но он слишком боялся возразить и сказать НЕТ.

Акула Рики нашел зайчика Цупа и крикнул ему:

– **Длинноухий! Длинноухий!**

Все животные в классе наблюдали за сценой, в которой Рики дразнил Цупа. Мышонок Киц и бегемот Мишу, довольные, смеялись и смотрели друг на друга.

Мышонок Киц был доволен тем, как Рики выполняет поставленные задачи, и сказал ему:

– Ты отлично справился! Теперь я хочу, чтобы ты нашел ёжика Понго и сказал ему, что он **«толстяк»**. Пospеши! Иди!



Акула Рики нашел ежика Понго и сказал ему: **Толстяк!**

Зайчик Цуп и ёжик Понго начали плакать. Они чувствовали себя очень грустными и несчастными. Слова, сказанные в их адрес, ранили их чувства. И самое печальное было то, что все их одноклассники молчали, и никто не пытался помочь. Более того, некоторые даже вышли из класса, чтобы поиграть на улице, считая, что вмешиваться – это не их дело.

Остановитесь и спросите, знает ли кто-то, что происходит. Что происходит со всеми остальными животными в классе? Почему никто не реагирует на то, что происходит у них на глазах? Никто этого не видит?

Заметка для учителя!

Сообщите детям, что большинство их одноклассников видели, что происходило. Многие из них видели ситуацию, но некоторые были друзьями с мышонок Киц и бегемотом Мишу, и не хотели портить с ними дружбу. Другие боялись, что сами станут мишенью, и предпочли исчезнуть, считая, что лучше не вмешиваться или что это не их дело.

Здесь очень важно разыграть все реакции одноклассников-свидетелей и обсудить с детьми, что произойдет в дальнейшем, если никто ничего не делает.

- а. Разыграйте сценку, в которой показана будет реакция свидетелей:** «Рики называет Цупа обидным прозвищем, говорит ему: «Зубастик!». Цуп ничего не отвечает, избегает смотреть на своих одноклассников. Бегемот Мишу и мышонок Киц смеются».
 - о Как отреагировали одноклассники?

Определите вместе с детьми все возможные реакции, которые могут быть у одноклассников, находящихся рядом (важно учесть все возможные альтернативы, как положительные, так и отрицательные, чтобы в итоге увидеть разницу).

- б. Разыграйте сценку, которая демонстрирует поведение буллинга: бегемот Мишу и мышонок Киц смеются.**
 - о Что, по вашему мнению, произойдет, если бегемот Мишу и мышонок Киц будут смеяться?
 - о Что Рики узнает из реакции своих одноклассников?
 - о Смех одноклассников заставит акулу Рики остановиться?
 - о Как будут себя чувствовать Цуп и ёжик Понго в связи с тем, как ответили другие одноклассники?
 - о Смех одноклассников остановит Рики в будущем от того, чтобы не причинять вред Цупу или Понго?

- о Смех одноклассников заставит Цупа чувствовать себя лучше или хуже? А как насчет Понго?

(Смех одноклассников поощряет поведение буллинга)

Предложите детям карточку с несколькими лицами, выражающими разные эмоции, и попросите их определить эмоцию, соответствующую тому, как будут чувствовать себя кролик Цуп или ёжик Понго, когда они увидят, как одноклассники смеются над ситуацией, в которой они находятся (*Рабочая карточка №1*).

- с. Разыграйте сценку, которая покажет реакции на поведение буллинга: **Жираф молчит и смотрит, ничего не делая.**
- о Что произойдет в ситуации, когда другие молча наблюдают за тем, как Рики ранит Цупа и Понго?
 - о О чем говорит Цупу молчание одноклассников? А Понго?
 - о Как вы считаете, молчание одноклассников остановит поведение Рики или приведет к его повторению?
 - о Как будет себя чувствовать Цуп? Как будет себя чувствовать Рики?

(Молчание одноклассников поощряет поведение Рики).

Дайте детям карточку с изображениями разных лиц, выражающих различные эмоции, и попросите их определить, какую эмоцию будут испытывать кролик Цуп или ёжик Понго, когда увидят, что жираф просто смотрит и ничего не делает (*Рабочая карточка №2*).

- d. Разыграйте сценку, которая покажет реакции на поведение буллинга: **Зебра уходит играть на улицу.**
- о «Что может произойти, если одноклассники уйдут и откажутся смотреть на момент, когда Рики обижает Цупа (как это сделала зебра)?»
 - о Что произойдет, если Рики потеряет своих зрителей?»

(Если у Рики больше не будет зрителей, поведение, связанное с буллингом, больше не будет подкрепляться, но при этом Цуп и Понго останутся без поддержки)

- Дайте детям карточку с изображениями разных эмоций и попросите их определить, какую эмоцию испытают зайчик Цуп или ёжик Понго, когда видят, что зебра уходит, ничего не предпринимая (*Рабочая карточка №3*).

- Что может произойти, если некоторые из одноклассников встанут на сторону Цупа и Понго и остановят Рики? «То, что ты делаешь, неправильно. Это не шутка». Что произойдет, если так поступят все ученики в классе?

Введите нового персонажа, лягушку Оаки, которая не согласна с тем, что происходит, и выражает свое несогласие.

- e. Разыграйте сценку, в которой лягушка Оаки вмешивается и говорит Рики прекратить, потому что то, что он делает, неправильно. Например: «Стоп! Рики, то, что ты делаешь, неправильно. Это не шутка».
- Что может произойти, если некоторые из одноклассников станут на сторону Цупа и остановят Рики? «То, что ты делаешь, неправильно. Это не шутка»

(В этом случае Рики потеряет свою силу)

Дайте детям карточку с изображениями выражений лиц, передающих разные эмоции, и попросите определить, какие эмоции почувствуют зайчик Цуп или ёжик Понго, когда видят, что одноклассники ведут себя как лягушонок Оаки (*Рабочая карточка №4*).

Важно уточнить!

Когда присутствующие одноклассники смеются, Рики **будет поощрен вести себя так же недружелюбно** с Цупом и другими одноклассниками. Смех одноклассников даст Рики понять, что то, что он делает, — это смешно.

Когда одноклассники **наблюдают ситуацию с буллингом, но ничего не предпринимают, чтобы остановить её**, Рики получает поддержку и продолжает вести себя недружелюбно с Цупом и Понго. Зрители, то есть те, кто смотрит, заставляют его чувствовать себя хорошо.

Когда одноклассники **смеются или просто наблюдают, не предпринимая никаких действий, чтобы остановить ситуацию или выразить своё несогласие**, Цуп и Понго **чувствуют себя очень грустно и начинают думать, что никому нет до них дела**.

Спросите у учеников, как, по их мнению, должны вести себя одноклассники, которые наблюдают за ситуацией, так, чтобы Рики понял, что то, что он делает, совсем не смешно и надо остановиться?

Запишите мнения учеников на доске. В конце подведите итог, приведя примеры подходящих реакций для того, чтобы пресечь поведение буллинга.

Важно уточнить правила!

- Уйти оттуда и попросить помощи у взрослого.
- Сказать Рики, что то, что он делает, неправильно, и он должен остановиться.
- Проявлять доброту к своим обиженным одноклассникам (например, улыбаться им, включать их в свои игры, разговаривать с ними и т. д.).

Когда мы наблюдаем за ситуацией буллинга и ничего не делаем, мы заставляем того, кто ведет себя недружелюбно, чувствовать себя хорошо от того, что он делает, и повторять это недружелюбное поведение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осмысление изученной темы

Завершите занятие, попросив детей подумать о том, что они узнали, и о том, что они могут сделать, чтобы предотвратить обиды, которые испытали зайчик Цуп и ежик Понго.

Попросите их подумать о том, что каждый из них мог бы сделать, чтобы помочь другому человеку почувствовать себя более счастливым.

Рабочая карточка №1

Раскрась лицо, показывающее эмоцию, которую, по-твоему, испытывает зайчик Цуп, когда видит, как мышонок Киц и бегемот Мишу смеются, когда акула Рики подходит к нему и говорит: «Ушастик!»



Радость



Грусть



Гнев



Страх

Раскрась лицо, показывающее эмоцию, которую, по-твоему, испытывает ежик Понго, когда видит, как мышонок Киц и бегемот Мишу смеются, когда акула Рики подходит к нему и говорит: «Пузатик!»



Радость



Грусть



Гнев



Страх

Рабочая карточка №2

Раскрась лицо, показывающее эмоцию, которую, по-твоему, испытывает зайчонок Цуп, когда замечает, что жираф **молча смотрит** как Рики подходит к нему и говорит: «Ушастик!»



Радость



Грусть



Гнев



Страх

Раскрась лицо, показывающее эмоцию, которую, по-твоему, испытывает ёжик Понго, когда видит, что жираф **молча смотрит** как Рики подходит к нему и говорит: «Пузатик!»



Радость



Грусть



Гнев



Страх

Раскрась лицо, показывающее эмоцию, которую, по-твоему, испытывает кролик Цуп, когда видит, что **зебра уходит**, когда к нему подходит акула Рики и говорит: «Ушастик!»



Радость



Грусть

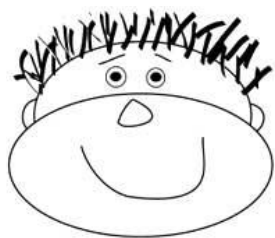


Гнев



Страх

Раскрась лицо, показывающее эмоцию, которую, по-твоему, испытывает ёжик Понго, когда видит, что **зебра уходит**, когда к нему подходит акула Рики и говорит: «Пузатик!»



Радость



Грусть



Гнев



Страх

Раскрась лицо, показывающее эмоцию, которую, по-твоему, испытывает зайчонок Цуп, когда видит, что лягушка Оаки **заступается за него** и говорит акуле Рики, чтобы тот остановился, потому что то, что он делает, неправильно, обзывая зайчика: **«Ушастик!»**



Радость



Грусть



Гнев



Страх

Раскрась лицо, показывающее эмоцию, которую, по-твоему, испытывает зайчонок Цуп, когда видит, что лягушка Оаки **заступается за него** и говорит акуле Рики, чтобы он прекратил, потому что то, что он делает, неправильно, обзывая зайчика: **«Ушастик!»**



Радость



Грусть



Гнев



Страх

УРОК 4 – ОБОБЩЕНИЕ

Цели

- ✓ Распознавать поведение буллинга
- ✓ Различать среди множества недоброжелательных поведений буллинг, используя три признака (критерия)
- ✓ Распознавать эмоции, которые могут испытывать дети, являющиеся объектом буллинга
- ✓ Приводить примеры подходящих реакций, с помощью которых дети, ставшие объектом недоброжелательных действий других, могут сказать: «Нет буллингу»
- ✓ Демонстрировать подходящую реакцию, с помощью которой свидетели могут сказать: «Нет буллингу».

Целевые/формируемые поведения

- Способность правильно идентифицировать поведение буллинга
- Способность сопереживать ребенку, который является объектом буллинга
- Способность правильно вмешиваться в ситуацию буллинга, чтобы своим поведением свидетели способствовали преодолению поведения буллинга
- Способность обращаться за помощью к взрослым (учителю, родителю), когда ситуация буллинга выходит за рамки их личных ресурсов или использованные ими стратегии оказываются неэффективными

Основное сообщение

- Дети, страдающие от буллинга, нуждаются в друзьях и их поддержке

Необходимые материалы

- Рабочие карточки
- Карандаши

Подготовка

- Убедитесь, что класс чистый
- Подготовьте вышеперечисленные материалы
- Убедитесь, что вы ознакомлены с содержанием нижеописанного занятия

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (2 мин)	• Приветствие • Представление темы и целей урока
ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ (4 мин)	• Представление домашнего задания
ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА (5 мин)	• Маленький детектив
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (30 мин)	• Рассказ - Помогите однокласснику
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Определение темы домашнего задания
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Обобщение изученных тем • Оценка учащихся и способов их работы на уроке

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся
- Скажите детям, что это занятие посвящено обобщению всех важных аспектов, которые они обсуждали на трех предыдущих занятиях.
- Напомните о домашнем задании, которое у них было. Дайте возможность прочитать некоторые из работ.
- Оцените работы детей и предложите им место в классе, где их можно легко обозревать.

2. ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА – Маленький детектив

- Покажите детям несколько изображений, представляющих различные ситуации буллинга, и попросите поднять руку, если они считают, что изображение иллюстрирует поведение буллинга.
- Те, кто поднял руку, должны объяснить, почему они считают, что это буллинг (будет сделана ссылка на три критерия: повторяемость, преднамеренность и дисбаланс сил).
- Те, кто не поднял руку, должны объяснить, почему они считают, что это не буллинг.



Юлиана почти каждый день бьет Влад. Сегодня Влад хочет покрасоваться перед друзьями и кидает в голову Юлиану огрызок яблока. Юлиан начинает плакать, а друзья Влада смеются и подбадривают его продолжить.



Паула и Эмилия дерутся на игровой площадке. Паула запачкала любимую юбку Эмилии. Эмилия очень расстроена.



Эмилия — популярная девочка. Все девочки хотят дружить с ней. Каждый день, когда они выходят из школы, Эмилия смеется над Иоаной, потому что у нее очки. Она называет ее «четырёхглазая». Иоана грустит. Подруги Эмилии молча наблюдают, и никто ничего не говорит, потому что боятся оказаться в такой же ситуации, что и Иоана.

3. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – Рассказ - Помоги однокласснику

Цель занятия: актуализация информации о концепции буллинга и адекватных способах вмешательства с целью его остановки.

Рассказ:

Однажды утром Анна и Мариан встретились с Даном у ворот школы. Дан выглядел очень расстроенным.

– Что с тобой случилось? спросила Анна.

– Мне не нравится в школе! Ответил Дан.

Дан немного развеселился, когда вошел в класс, но на перемене он не хотел выходить на улицу играть с другими одноклассниками.

– Что случилось, Дан? Ты не выходишь поиграть? спросила учительница.

– Ничего не случилось! сказал Дан и быстро вышел за дверь.

Анна и Мариан играли вместе на школьном дворе с одноклассниками. С ними была и Майя. Дан присоединяется к ним, и Майя выбирает его, чтобы поймать, играя в догонялки.

Дан очень хорошо бежит. Майя бежит за ним, но не успевает его поймать. Дан добежал до Дорина, самого высокого мальчика в классе, но тот вытянул ногу и поставил подножку Дану.

Дан упал и заплакал.

– **Маленький ребенок, лялька!!!** закричал Дорин ему. Друг Дорина, **Роберт, засмеялся** и тоже крикнул Дорину:

– Маленький ребенок, лялька!

Часть одноклассников, которые видели, что произошло, смеялись. Анне и Мариану не было смешно. Хотя они не смеялись, но не знали, что им делать.

После перемены у них был урок физкультуры. Все дети должны переодеться в спортивную форму. Все были готовы, кроме Дана.

– Давай, Дан, мы тебя ждем! — сказала учительница.

– Я не могу найти один кроссовок, — ответил Дан.

– Он здесь! — сказала Анна.

– Как ты его нашла? — спросил Дан

Мариан заметил, как Роберт подмигнул Дорину.

После школы Анна и Мариан рассказали маме о Дорине и Роберте.

– Дорин издевается над Даном! - сказала Анна

– И Роберт вслед за ним, добавил Мариан.

Мама сказала детям:

– То, что они делают, называется буллингом.

– Что значит буллинг? спросила Анна

– Это когда кто-то ранит или издевается на другом, — сказала мама. То, как ведут себя эти двое, заставляет остальных бояться говорить с взрослыми. Вы проявились смелость, рассказав мне об этом. Я считаю, нужно рассказать об этом и вашей учительнице.

– Но это значит быть стукачом! — сказала Ана.

– Именно на это и рассчитывают те, кто занимается буллингом, — ответила мама, — из-за страха прослыть стукачами дети молчат, и тогда инициаторы буллинга продолжают причинять боль.

На следующий день, когда Дан вошел в класс и начал раздеваться, Дорин взял его рюкзак и бросил в другой угол класса, закричав:

– Роберт, лови!

– Это не твой портфель! закричала Анна

– Отдай портфель Дану! закричал Мариан.

Роберт поймал рюкзак и снова бросил его Дорину. Дорин **швырнул его на пол, и все вещи**

из рюкзака разлетелись по полу. Все одноклассники смеялись, кроме Анны, Мариана и Дана.

– Что здесь происходит? спросила учительница

– Дорин бросил портфель Дана на пол. Он очень часто его обижает ни за что.

– Давайте немного успокоимся, сказала учительница. Настало время нам всем поговорить.

Когда все дети сели, учительница поговорила с ними о буллинге. Затем она спросила, что делают дети, когда проявляют поведение, связанное с буллингом:

– **Ранят словами или ударяют кого-то**, кто им ничего не сделал, сказал Андрей.

– **Дают клички**, сказал Раду.

– **Подговаривают друзей не общаться с тобой**, сказала Лариса.

– Они **думают, что то, что делают, смешно, но не понимают, что для другого это не смешно, а больно**, — сказала Майя.

– Почему некоторые дети так плохо ведут себя по отношению к другим детям? — спросила Ана.

– Иногда эти дети, которые обижают других, сами были обижены другими детьми, — сказала учительница. — Затем они делают другим то же, что сделали с ними, потому что это заставляет их чувствовать себя более взрослыми и сильными.

Анна и Мариан почувствовали жалость к детям, которые ранят других, чтобы казаться себе сильнее.

– Мне не нравится буллинг! сказала Корина

– А есть кто-то, кому нравится буллинг? спросила учительница

– HEEEEET!!! закричали хором дети.

После уроков учительница услышала в классе беседу Дорина, Роберта и Дана.

– Прости, что я плохо с тобой себя вел! - сказал Дорин, выглядя расстроенным.

– И я тоже, — сказал Роберт. - Я не хочу быть тем, кто плохо относится к другим.

– Спасибо, что сказали, что вам жаль! Я был расстроен из-за того, что вы сделали, но мы можем лучше узнать друг друга. Не знаю, станем ли мы друзьями, но мы можем быть просто одноклассниками.

Все вышли поиграть. Когда они вернулись, учительница сказала Дану:

– Кажется, вы играли во дворе!

– Мы очень хорошо поиграли, — подтвердила Анна.

После уроков Анна, Мариан и Дан побежали к воротам школы, где их ждали мамы.

– Как сегодня было в школе? Спросила мама Дана

– Отлично! Я хочу тебе кое-что рассказать.

Дан рассказал маме, как Дорин и Роберт его обижали.

– О, мой родной! Сказала мама Дану расстроено.

– Не переживай, мама, — сказал Дан. — Анна и Мариан рассказали учительнице о том, что со мной происходило, и она поговорила со всем классом. Мне сейчас намного лучше, потому что Дорин и Роберт сказали, что сожалеют о том, что сделали.

Мама обняла Дана.

– До свиданья, Дан! Сказали Анна и Мариан – Увидимся завтра!

Дан улыбнулся и помахал им рукой.

– Увидимся завтра – сказал он – жду этого с нетерпением.

Вопросы:

- Какие обидные поведения проявлял Дорин по отношению к Дану?
- Какие признаки указывают на то, что эти недружественные поведения являются буллингом (повторяемость, намерение, дисбаланс сил)?
- Что является источником силы Дорина? (группа, одноклассники, сам Дан...)
- Как себя вели одноклассники, кроме Анны и Мариана, когда Дорин издевался над Даном? (смеялись и подбадривали Дорина.)
- Как Анна и Мариан помогли остановить буллинг? Как они себя вели, когда Дорин обидел Дана? Что сказали и что сделали? (они сказали Дорину остановиться, потому что это не смешно, и попросили помощи у маму, а затем и учителя.)
- Если бы никто не сказал, и они бы смеялись, как все остальные, остановился бы Дорин или продолжал бы мучить Дана?
- Как Анна и Мариан относились к Дану? (они хорошо с ним обращались)

Предложите детей подумать о поведении, благодаря которому Анна и Мариан стали **Супер классными товарищами**.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Сегодня Анна и Мариан научили нас, как быть хорошими товарищами с теми, кто испытывает недружелюбное отношение со стороны другого. Предлагаю создать постер, на котором вы запишете те поведения, о которых узнали от этих двоих детей, чтобы не забыть о них.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложите ученикам обдумать изученное и обсудить с одноклассником по парте следующее:

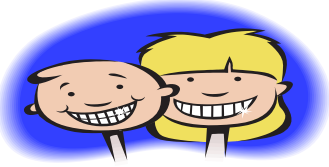
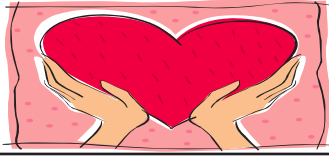
- Одна вещь, которую я узнал о буллинге, это...
- Одна вещь, которая мне понравилась на уроке о буллинге, это...
- Одна вещь, которую я думаю, что сделаю, когда кто-то подвергается насмешкам/является целью буллинга, это...

Рекомендации по укреплению поведения, направленного на предотвращение буллинга в долгосрочной перспективе:

Предложите детям возможность получать поощрения в конце каждой недели (в течение 1 месяца) за проявление поведения, посредством которого они говорят «НЕТ буллингу» (например, быть добрыми к тому, кто чувствует себя обделённым, быть хорошим другом или внимательным слушателем, отказываться участвовать в обидных поступках, делиться личным опытом, просить помощи, если являются целью буллинга или свидетелями такой ситуации и т.д.).

Сделайте стенд с фотографиями всех учащихся класса. Каждый раз, когда вы замечаете добрый поступок, совершённый одним ребёнком по отношению к другому, или поведение, с помощью которого дети могут сказать: «Нет буллингу», нарисуйте звёздочку рядом с фотографией этого ученика. В конце недели дети, которые проявили хотя бы один добрый поступок (из перечисленных ранее), получают символическое вознаграждение в знак признания их стараний (например, диплом, медаль и т. д.).

Пример:

- привлекает в игру любого одноклассника, который был оставлен в стороне.	 1
- разговаривает и играет со всеми своими одноклассниками²	 3
- не остается сторонним наблюдателем, когда кто-то ведет себя недружелюбно, а идет за помощью к взрослому	 4
- говорит человеку, который ведет себя недружелюбно, чтобы он остановился, потому что то, что он делает, неправильно.	 5
- выводит одноклассника из ситуации буллинга, сказав ему: «Пойдем со мной, ты нам нужен в игре».	 6
- следит за тем, чтобы никого не ранить	 7
- разговаривает вежливо с одноклассниками: • говорит «пожалуйста», когда что-то просит, • говорит «спасибо», • просит извинения, если задевает случайно на пути кого-то, • говорит «мне очень жаль», если случайно обидел кого-то.	 8
- внимателен к тому, что говорит, чтоб не обидеть кого-то.	 9
- говорит одноклассникам о том, что в них нравится. Чувствует себя счастливым, когда другие говорят о нем хорошие вещи.	 10

1 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

2 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

3 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

4 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

5 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

6 www.csefel.uiuc.edu- I Can Be a SUPER FRIEND!

7 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

8 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

9 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

10 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

Для ускорения освоения желаемых форм поведения можно вводить поощрения на уровне всего класса. «Весёлая пятница» — это один из таких примеров. Каждую пятницу весь класс будет праздновать усилия по отказу от буллинга с музыкой, танцами, угощениями или прогулкой в парк. На этом празднике важно отмечать всех детей, которые на протяжении недели проявили хотя бы одно из обсуждаемых ранее добрых или правильных действий.

УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ III–IV КЛАССОВ

УРОК 1 – ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Цели

- ✓ Распознать поведение буллинга.
- ✓ Знать критерии, которые отличают поведение буллинга от других агрессивных действий.
- ✓ Определять различные формы, в которых проявляется буллинг в общении между учениками (вербальный буллинг, исключение и т. д.).

Целевое/формируемое поведение

- Способность распознавать поведение, связанное с буллингом
- Способность различать буллинг как форму проактивной агрессии и другие формы реактивной агрессии
- Способность идентифицировать аспекты, определяющие поведение буллинга (повторяемость, преднамеренность, дисбаланс сил)
- Способность называть различные формы проявления буллинга (вербальный, исключение и т. д.)

Основное сообщение

- Мы можем причинять боль другим не только руками и ногами, но и своими словами. И это больно так же сильно.

Необходимые материалы

- Сценарий
- Рабочие карточки
- Карандаши

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (1 мин)

- Приветствие
- Представление темы и целей урока

ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА (5 мин)	• Объятия медведей
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (35 мин)	• Маленький детектив – Анализ случая – Смаранда • Игра-упражнение на проверку
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Представление ситуации буллинга, основанной на поведении исключения, из личного опыта, опыта других одноклассников, из прочитанных книг и т. д.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их работы

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. ВВЕДЕНИЕ

- Скажите ученикам, что сегодняшний урок посвящен определённому типу недружелюбного (или неучтивого) поведения, которое часто встречается в школах и заставляет детей чувствовать себя очень несчастными, что будет видно в следующих историях.
- Сообщите, что цель сегодняшних занятий — научиться распознавать поведение, связанное с буллингом, потому что не всякое недружелюбное поведение является буллингом. Среди детей может возникать много недружелюбных поступков, но не все из них являются буллингом.

2. ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА – Объятия медведей (5 мин)

- Пригласите детей двигаться по классу. Когда вы скажете «3 медведя обнимаются», дети должны побежать и образовать группы по три человека, которые обнимутся. Важно, чтобы количество детей делилось на три, чтобы каждый раз кто-то оставался в стороне.
- Игра повторяется несколько раз, чтобы как можно больше детей испытали опыт как быть в группе, так и оставаться вне её. Правило заключается в том, чтобы каждый раз менять группы по три человека, чтобы те, кто остаются вне группы, не были одними и теми же, как это может происходить в реальной жизни.
- Обсудите с ними, каково это — быть частью группы и каково это — остаться вне группы:
 - ✓ Как вы себя чувствовали, когда были частью группы?
 - ✓ Как вы себя чувствовали, когда остались вне группы?
 - ✓ Случалось ли вам когда-нибудь сказать кому-то: «Ты не будешь с нами играть»?
 - ✓ Бывали ли вы на месте Иоаны, когда вас оставляли вне группы?

Важно уточнить!

Подчеркните идею, что всем нам приятно, когда мы являемся частью группы, и грустно, когда нас оставляют вне ее.

3. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – Маленький детектив

Цель занятия: идентификация поведения буллинга и признаков, которые отличают буллинг от других форм неподобающего поведения, на основе анализа случая, демонстрирующего поведение исключения.

- Прочитайте учащимся тематический случай: Смаранда (**Рабочая карточка №1**)
- Спросите детей: какие неприязненные поступки совершает Ирина? (например, она говорит неприятные вещи о Смаранде и её семье, отказывается пожать ей руку или быть с ней в одной команде).
- Являются ли поступки Ирины буллингом?
 - ✓ Почему вы считаете, что это буллинг? (ссылаясь на три критерия: повторяемость, преднамеренность, наличие преимущества одного над другим)



- Прочитайте сценарий еще раз, и дети должны определить в тексте подсказки, которые показывают, что поведение Ирины является буллингом (например, **она слышала это уже сотни раз, намеренно направляется к Ирине, окружена друзьями, а Смаранда одна**).
- Что дает Ирине чувство преимущества? (**поддержка друзей**).

Заметка для учителя!

*Поведение Ирины называется **буллингом**. Ирина проявляет словесный буллинг, потому что способ, которым она использует слова, может заставить Смаранду чувствовать себя грустной. В то же время она проявляет поведение буллинга, очень часто встречающееся среди детей, — поведение исключения.*

- Предложите учащимся **Рабочую карточку №2** и объясните задание. В рамках этого упражнения дети проанализируют поведение исключения и обратятся к трем критериям, которые определяют поведение буллинга (повторяемость, преднамеренность и дисбаланс сил).
- Напомните учащимся о том, как они себя чувствовали в начале урока, когда играли в игру «Объятия медведей» и остались в стороне.
- Спросите детей, чувствовали ли они когда-либо себя исключенными другими детьми или оставленными в стороне, или если они сами исключали кого-то или были свидетелями ситуаций, когда других детей исключали.

Заметка для учителя!

Важно сделать вывод, что «не только удары могут причинить боль». Как мы видели, слова могут ранить так же сильно, как наши ноги или руки. То же самое происходит с действиями, когда мы отказываемся принять кого-то в игру или в наше окружение.

Игра: упражнение на проверку

Цель: проверка информации о буллинге с учетом контекста и критериев определения поведения, связанного с буллингом.

- Прочитайте следующие ситуации и попросите детей встать, если они считают, что это ситуация буллинга, и остаться сидящими, если они считают, что это не ситуация буллинга:
 1. В школе Дорина занимается распределением команд для игры «Утки и охотники» и всегда выбирает одних и тех же детей. Каждый раз Дариус спрашивает, может ли он поиграть, но она всегда отвечает: «Нет. Играть могут только девочки».
 2. Раду и Костел учатся в одном классе и каждую перемену играют вместе. Однажды они поссорились на площадке из-за футбольного мяча. Раду толкает Костела, и тот плачет и рассказывает учительнице.
 3. Эмил и его друзья сидят в туалете во время перемены и не позволяют младшим детям пользоваться туалетом.
 4. У Ионуца много друзей. Каждый раз, когда Соня подходит поиграть с ними, он говорит всем не пускать Соню играть с ними, потому что от нее плохо пахнет.

Разделите класс на группы по 4 человека. Дайте каждой группе большой лист флипчарта и попросите их написать в центре слово «Буллинг». Каждая группа затем должна написать как можно больше примеров похожих буллинговых поведения. Они могут написать их или нарисовать.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Подумайте о личной ситуации, когда кто-то проявил к вам поведение исключения или когда вы исключили других одноклассников, и напишите об этом.
- Подумайте о ситуации исключения, которую вы видели, когда это происходило с кем-то другим во дворе школы, в коридорах, в туалете, в мультфильмах или прочитанных книгах, и напишите об этом.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осмысление изученной темы. Сегодня мы говорили о следующем:

- Существует несколько форм проявления поведения буллинга (словесный, исключение и т. д.).
- Существуют три критерия, которые помогают нам распознать поведение буллинга и отличить его от других недружелюбных действий (повторяемость, преднамеренность и разница в силе между тем, кто проявляет поведение, и тем, кто является целью).



Представьте себе школу, как ваша. Представьте, что есть игровая площадка, где дети бегают и смеются. А теперь представьте, что вы видите ребенка, который не смеется и не играет с другими на площадке. Этот ребенок – девочка по имени Смаранда. Она сидит одна, пытаясь казаться как можно меньше, пытаясь стать невидимой. Но это бесполезно. Ирина и ее подруги **целенаправленно направляются к ней**. Когда они подходят ближе, но не слишком, они **начинают говорить очень неприятные вещи** о ее одежде и волосах, о ее маме и доме.

«Нам лучше не подходить к ней слишком близко», — говорит Ирина. «Мы можем что-то от нее подцепить».

Ирина говорит больше всех. Остальные просто ее копируют или хихикают и делают вид, что зажимают нос, потому что не могут терпеть запах Смаранды.

Смаранда пытается избавиться от них, старается не слушать, но она уже слышала всё это сотни раз. Не только на площадке для игр. **Шепчут и смеются над ней** и в классе. Каждый раз, когда учительница просит их разбиться на пары, они **отталкивают её и отказываются пожать ей руку**. Когда нужно работать в команде, они отказываются работать с ней. **Никто не хочет быть с ней в команде, поэтому на игры её никто не выбирает.**

Ирина и остальные входят в класс. Смаранда идет за ними с опущенной головой. Это то обращение, которое она терпит уже несколько месяцев, но она не может сказать никому, что с ней происходит. Ей слишком страшно что-то кому-то сказать. Она думает, что это только ухудшит ситуацию. Иногда она считает, что это её вина.



Какие поведения проявляли Ирина и другие одноклассники, способствующие исключению Смараны?

.....

.....

.....

Какие признаки указывают на то, что эти действия исключения являются проявлениями буллинга?

.....

.....

.....

Кто был задействован?

.....

.....

.....

Как бы ты себя чувствовал на ее месте?

.....

Как бы ты помог ей, если бы она была твоя одноклассница?

.....

.....

УРОК 2 – КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЦЕЛЮ БУЛЛИНГА

Цели

- ✓ Назвать хотя бы одну подходящую реакцию, с помощью которой ребенок, ставший объектом буллинга, может сказать: «НЕТ буллингу».
- ✓ Определить, как себя чувствует человек, который является объектом буллинга.
- ✓ Назвать хотя бы одно лицо, с которым можно поговорить в школе, если вдруг стали объектом буллинга.

Целевое/формируемое поведение

- Способность распознавать различные формы, с помощью которых проявляется поведение буллинга.
- Способность называть эмоции, которые испытывает ребенок, ставший целью буллинга.
- Способность просить о помощи.

Основное сообщение

- Рассказать о том, что с тобой происходит, — это акт мужества. Расскажи!

Необходимые материалы

- Большие листы бумаги
- Ножницы
- Старые газеты и журналы
- Скотч
- Цветные карандаши
- Банкноты по 100 лей для каждого ребенка

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже.

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (1 мин)

- Приветствие.
- Представление темы и целей урока.

ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ (2 мин)	• Презентация домашнего задания • Актуализация информации предыдущего урока
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НАЧАЛА (3 мин)	• Личный опыт насмешек и отторжения
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (35 мин)	• III класс – Анализ ситуации – Смаранда (Рабочая карточка №2) • IV класс – Рассказ Насмешки и отторжение (Рабочая карточка №3)
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Составление списка доверенных людей, к которым можно обратиться, если примененные решения неэффективны.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы. • Оценка учащихся и способов их работы на уроке.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся
- Скажите детям, что этот урок научит их как сказать НЕТ буллингу. В каждой школе, даже в этой, могут быть дети, которые чувствуют себя испуганными и несчастными из-за того, как с ними обращаются другие дети.
- Сообщите, что цель сегодняшних занятий — научиться распознавать различные виды буллинга и знать, как правильно реагировать, если кто-то повторно пытается заставить их чувствовать себя плохо или запугивать.

2. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ (2 мин)

- Предложите детям представить свои работы. Оцените усилия детей по выполнению домашнего задания. Выставьте работы детей и оставьте экспозицию на всю неделю.

Актуализация знаний предыдущего урока

- Напомните детям о том, что такое буллинг. Подчеркните, что недружелюбное поведение является буллингом тогда, когда один ребенок **намеренно использует свою силу** над другим, чтобы заставить его чувствовать себя плохо. Буллинг не означает единственную ссору или спор с кем-то. Это не значит сказать что-то плохое кому-то один раз, когда вы сердиты. Когда речь идет о буллинге, недружелюбное поведение происходит намеренно на протяжении длительного времени.

Упражнение для начала – Личный опыт насмешек и отторжения

- Попросите учащихся поднять руку, если с ними случалось следующее:

- Кто-то смеялся над их внешним видом.
- Кто-то смеялся над тем, как он ходит, бежит, танцует, бросает или ловит что-то.
- Кто-то сказал ему, что он/она никогда не хочет быть с тобой другом.
- Кто-то сказал ему, что он/она тебя не любит.
- Кто-то сказал ему, что ты уродлив(а) и плохо пахнешь.
- Кто-то вел себя с тобой так же, как Ирина с Смарандой?
- Обсудите с детьми, что многие из них **пережили или переживают опыт, когда их отвергают или высмеивают другие**. Эти поведения отказа и высмеивания являются формами буллинга. Упомяните три критерия определения (повторяемость, намеренность и разница в силе, которая возникает из того, что Ирину поддерживают ее друзья, а Смаранда остается одна).
- Организуйте основное занятие на основе сценария, в котором Смаранда была высмеяна и отвергнута своими одноклассниками. Скажите детям, что следующая история поможет им узнать о правильных реакциях, которые может проявить ребенок, находящийся в ситуации Смаранды, или как **можно сказать Нет буллингу**.

3. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (30 мин)

III класс – Анализ ситуации – Смаранда (продолжение) - **Рабочая карточка №2**, для IV класса
– Рассказ Насмешки и отторжение.

III класс:

- Напомните учащимся о рассмотренной на прошлом уроке ситуации
«Смаранда долгое время была мишенью обидного поведения со стороны Ирины и её друзей. Она чувствует себя очень несчастной и не хочет ходить в школу.»
- Спросите учащихся, если им доводилось чувствовать себя так же, как Смаранда?

Прочитайте продолжение ситуации (Рабочая карточка №2)

- Обсудите с детьми разные эмоции, которые могла бы испытывать Смаранда. Например, грусть, несчастье, страх, одиночество, боль. Составьте **список слов**, которые предложат дети, чтобы их можно было использовать в последующих обсуждениях.

Практическое занятие: Предложите детям возможность найти в старых газетах и журналах различные изображения, которые выражают эмоциональные состояния Смаранды (грусть, несчастье, боль, одиночество, исключенность, изоляция). Разделите класс на группы по 4–5 человек. Дайте детям возможность сделать коллажи с найденными изображениями, чтобы проиллюстрировать эмоциональный опыт Смаранды. В качестве альтернативы они могут сделать плакаты с рисунками, иллюстрирующими эмоциональную жизнь Смаранды.

- Спросите детей, как бы они помогли Смаранде, если бы были её одноклассниками. Как бы они с ней себя вели?

Занятие с банкнотой – Чтобы подчеркнуть важные сообщения, используем упражнение с банкнотой.

- То, что кто-то обращается с нами неуважительно, не означает, что мы тоже должны обращаться с ним так же.
- Для лучшего понимания мы проведем эксперимент. Попросите детей достать купюру в 100 лей и посмотреть на неё на мгновение. Затем попросите их смять её в кулаке, а через несколько секунд разжать кулак.

Спросите ребят – Что вы заметили?

Вы видите, что банкнота смята. Из-за этого она потеряла свое значение? **Конечно, нет.**

Заметка для учителя!

Независимо от того, как вы с ней обращаетесь, она имеет ту же ценность. То же самое происходит и с нами, людьми. Иногда мы переживаем опыты, которые могут сильно нас заделать, оставляя глубокие раны в нашей душе, но ничто из того, что с нами происходит, не может отнять у нас ценность, которую мы имеем как человеческие существа.

- Попросите детей положить правую руку на стол и поднять по одному пальцу, называя при этом каждый раз то, что им в себе нравится или что нравится другим людям, учителям, друзьям. (например, я умею слушать, помогаю окружающим, работаю, чтобы получить то, что хочу, вежливо общаюсь с другими, у меня есть художественные способности и т. д.). Затем скажите им сжать кулак и посмотреть на него. В этом кулаке находятся их качества, которые никто не может отнять, независимо от того, сколько прозвищ им дадут или сколько неуважительных слов скажут. Каждый раз, когда кто-то будет обращаться с ними неуважительно, они могут посмотреть на правую руку, сжать кулак и напомнить себе, что там находятся их качества.

Заметка для учителя!

*Даже если мы не можем контролировать, как кто-то относится к нам, мы можем выбрать, как обращаться с собой. И не забывайте... **первый важный шаг — это ПОГОВОРИТЬ.***

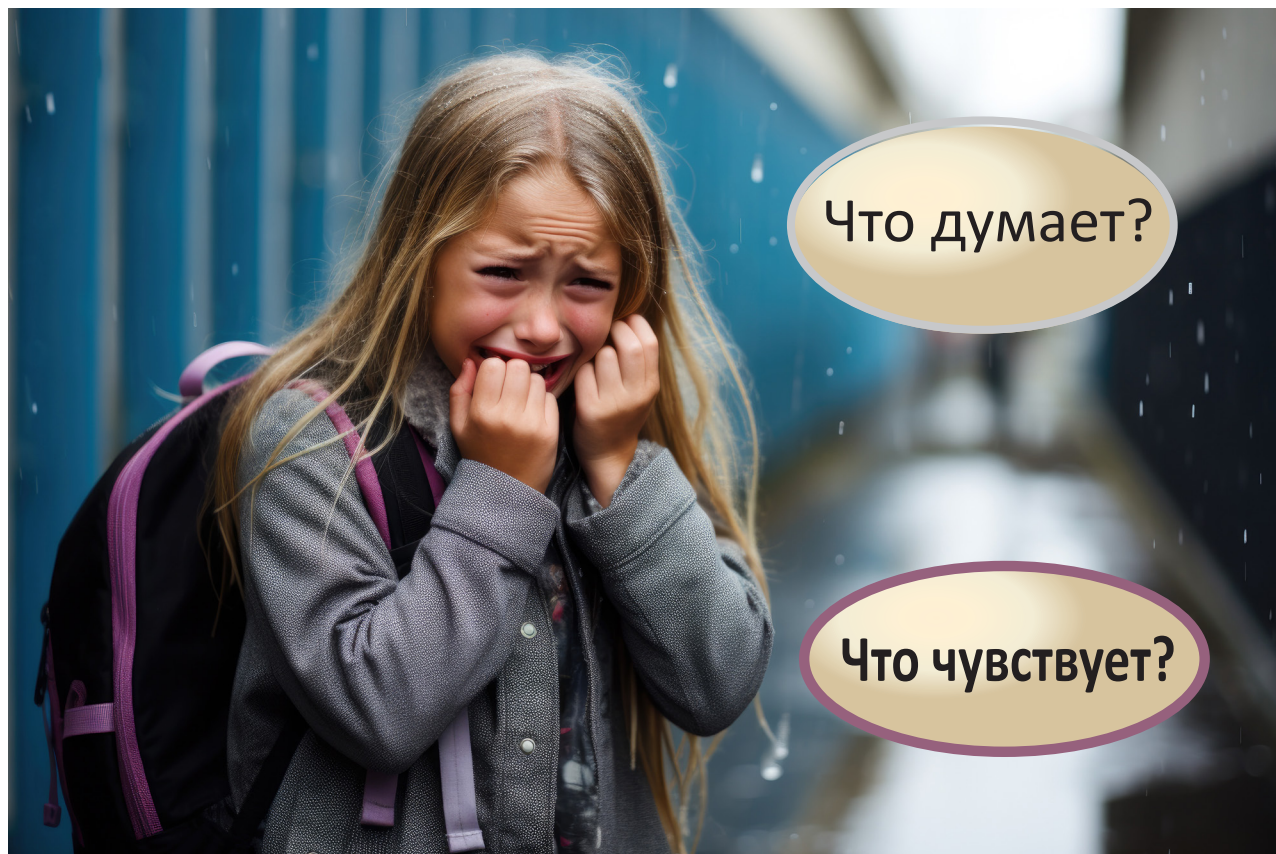
- Попросите учеников составить список взрослых, которым они доверяют и к которым могли бы обратиться в такой ситуации.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Попросите их использовать слова, которые они идентифицировали, чтобы описать, как себя чувствует Смаранда, написать сочинение о ее эмоциях, сочинить пьесу или стихотворение, основанные на чувствах исключения или чувствах запугивания. Дети могут писать о Смаранде или о своих личных переживаниях.
- В качестве альтернативы те, кто обладает художественным талантом, могут выразить свои мысли через рисунок.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – Осмысление изученной темы.

- Сегодня мы говорили об исключении, которое является одной из форм запугивания, и о том, как может себя чувствовать ребенок, который часто сталкивается с этой ситуацией, а также о том, что он может сделать, чтобы остановить такое отношение: относиться к себе с добротой и обращаться за помощью к взрослому, которому он доверяет. Худшее, что можно сделать, — это никому не рассказывать о том, что с ним происходит.



Что думает?

Что чувствует?

Давайте представим, что однажды Смаранде было так плохо, что решилась рассказать кому-то об этом. Ей было очень трудно это сделать, она боялась. Она еще не знает, что это лучшее, что она может сделать.

Учительница внимательно выслушала ее и сказала:

- *Это очень смело с твоей стороны, Смаранда, прийти и рассказать мне, как ты несчастна. Теперь мы сможем исправить твою ситуацию. Для этого мне нужно попросить тебя сделать еще один смелый шаг. Я хочу, чтобы ты сказала Ирине и ее друзьям, как ты себя чувствуешь.*

Смаранда качает головой, не соглашаясь. Ей слишком страшно это сделать.

- *Хорошо, — говорит учительница, — тогда позволь мне рассказать им все, что ты мне сказала. Тебе не нужно быть там и делать это самой. Пожалуйста, напиши на листе бумаги все, что ты хочешь сказать своим одноклассникам.*

Смаранда кивает в знак согласия и начинает писать. Сначала слова даются ей с трудом, но потом все легче и легче.

Остановитесь и спросите детей, хотят ли они сейчас узнать, что написала Смаранда в своем письме. Прочитайте детям письмо, которое Смаранда подготовила для своих одноклассников:

«Каждый день, когда я просыпаюсь, я чувствую себя очень плохо. У меня сильно болит живот, и у меня нет никакого желания идти в школу. Если бы это зависело от меня, я бы вообще не ходила в школу, но я не могу ничего с этим сделать, потому что мама всегда заставляет меня. Я устала от того, что у меня сердце выскакивает из груди каждый раз, когда я на спортивной площадке, и одноклассники говорят плохие вещи обо мне и о моей маме, и никто никогда не говорит им остановиться. Ночью я лежу в постели и думаю о том, что произошло. Часто, когда я наконец засыпаю, я мечтаю о том, что я во дворе школы, и все дети вокруг меня говорят ужасные вещи обо мне, тычут на меня пальцем или отходят в сторону, когда я прохожу мимо них, чтобы только не коснуться их. Я просыпаюсь, плача, и лежу в постели до утра, желая изо всех сил, чтобы со мной произошло что-то ужасное, и чтобы я больше никогда не ходила в эту школу.»

– Прочитайте рассказ – **Насмешки и отторжение**

Мария — ученица четвертого класса. Она ест свой завтрак в коридоре школы вместе с Эмилией и смотрит в окно на других детей, которые бегают по школьному двору. Они почти закончили есть, когда к ним подошла Корина.

— Мария, зачем ты сидишь с этой дурочкой? — спросила Корина, глядя на Эмилию. — Ты не знаешь, что она большая лгуня и жульничает? Зачем ты предпочитаешь сидеть с ней, когда у тебя есть лучшие друзья? К тому же она еще и первоклассница. Зачем терять время с детьми?

Эмилия была шокирована тем, как Корина говорила о ней. Мария посмотрела на Эмилию и заметила, что у нее на глазах появились слезы. Мария не знала, что делать или что сказать. Эмилия была ей не так уж знакома, но они вместе ходили в художественный клуб. Мария никогда не видела, чтобы Эмилия жульничала, и у нее не было никаких оснований думать, что она лжет. Кроме того, она не понимала, почему Корина говорит такие вещи о ней.

Тем не менее, Мария знала, каково это — быть в ситуации Эмили. В прошлом году она сама пережила нечто подобное. Мария не сделала ничего плохого, насколько она помнила, но вдруг один из одноклассников начал обзывать ее (наиболее распространенное — Жираф, потому что она была самой высокой в классе). Тот же одноклассник часто говорил ей, что ей не разрешается играть на спортивной площадке после уроков.

Мария рассказала об этом маме, и мама объяснила ей, что такие вещи иногда происходят, потому что некоторые дети, желая быть смешными, шутят над другими детьми и не замечают, что их шутки могут ранить чувства. В том разговоре Мария узнала, что в этом возрасте дети могут вести себя недоброжелательно по отношению к определенным детям, потому что завидуют им, полагая, что их больше любят другие одноклассники или учителя из-за хороших оценок, красивой одежды или большей популярности среди других.

*Мама Марии научила ее, что если она ответит тем же, она не решит своих проблем. То, что кто-то ведет себя с ней подобным образом, не означает, что и она должна поступать так же. **Самое разумное, что можно сделать, — это остановиться и спросить себя, правда ли то, что говорит этот одноклассник о тебе.** Если то, что говорят о тебе, неправда, тогда слова не могут ранить, если не позволить этому.*

Мария поняла, что сказала ей мама, но все равно чувствовала себя грустной. Она не могла понять, почему кто-то пытается сделать ей что-то подобное, ведь она не пыталась «показушничать» или вести себя «важно». Мария вспомнила, что не говорила ничего плохого о других. Она чувствовала себя грустной и запутанной и в конечном итоге пошла поговорить со школьным консультантом.

Консультант внимательно выслушала всё, что рассказала Мария, и попросила её положить ладонь на стол. Затем она попросила Марию поочередно поднимать пальцы и для каждого пальца назвать вещи, которые касаются её личности и которые ей нравятся или нравятся другим (родителям, учителям, друзьям и т. д.). После того как Мария назвала пять вещей, которые ей нравятся или нравятся другим, консультант предложила Марии сжать кулак и держать его перед собой. Она объяснила Марии, что в кулаке находятся её качества, которые никто не может отнять, независимо от того, сколько детей будут высмеивать или отвергать её. Кроме того, она сказала Марии, что в следующий раз, когда с ней произойдёт что-то подобное, она должна вспомнить этот список и поднять кулак, чтобы напомнить себе о своих качествах, даже если некоторые одноклассники в это не верят.

Консультант также объяснила, что иногда одноклассники не осознают, что их действия ранят других. Мы не можем контролировать поведение других, но мы точно знаем, что ухудшим ситуацию, если ответим на агрессию агрессией.

Консультант сказала Марии, что иногда эти ситуации быстро решаются, а иногда становятся более сложными, и тогда нужно сделать что-то большее, чтобы их разрешить. Ей нужно поговорить с учителем.

Чтобы справиться с грустью, консультант помогла Марии найти способы провести время, занимаясь приятными для неё делами, чтобы прогнать печаль. Мария сказала ей, что будет думать обо всех людях, которые сказали, что её любят, и о том, что они говорили ей хорошие вещи, вместо того чтобы думать о тех, кто говорит ей неприятные вещи.

И так, сидя со своей новой подругой, Мария вспомнила о своем опыте, пережитом в прошлом году. Она рассказала Эмили то, что консультант сказала ей в прошлом году, думая, что это поможет. Она также сказала, что чем больше она будет думать о данном событии, тем более несчастной будет, и поэтому предложила ей пойти на перемену и найти, что делать вместе. Если другие девочки не захотят играть с ними, это будет их потеря. Они, безусловно, найдут, чем заняться, и не будут сидеть без дела и несчастливы из-за этого.

Организуйте дискуссию на основе рассказа:

- ✓ Кто чувствовал себя высмеянным и отвергнутым в рассказе?
 - ✓ Что помогло Марии, когда с ней так обращались?
 - ✓ Как вы думаете, почему Корина так обошлась с Эмилией?
 - ✓ Как вы оцениваете поведение Марии по отношению к Эмили?
 - ✓ А что вы думаете о поступке Эмили?
-
- ❖ С вами когда-нибудь обращались так, как Корина обошлась с Марией и Эмилией? Если да, как вы себя чувствовали?
 - ❖ Вы когда-нибудь так поступали с кем-то, как Корина с Эмилией? Если да, почему вы это сделали и как вы себя чувствовали, когда это делали?
 - ❖ Если бы вас высмеивали или отвергали, как бы вы отреагировали в таких ситуациях?
 - ❖ Думаете ли вы, что какие-либо идеи, которыми Мария поделилась с Эмилией, подошли бы вам?
 - ❖ Что еще вы могли бы сделать, чтобы справиться с ситуациями, когда другие бы вас высмеивали или отвергали?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Организуйте групповую деятельность, в которой предложите детям создать книгу решений для детей, которые переживают опыт высмеивания и отвержения. Они могут использовать информацию из рассказа и добавить сведения из собственного опыта. Попросите их составить список недружелюбного поведения, которое для них означает высмеивание или отвержение. Для каждого поведения нарисуйте лицо, которое выражает эмоцию, которую испытывает ребенок, ставший объектом этого поведения. Для всех этих видов поведения и эмоций попросите детей нарисовать или написать короткие предложения со стратегиями эффективного противодействия.

УРОК 3 – ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ (РОЛЬ СВИДЕТЕЛЕЙ)

Цели

- ✓ Распознавать эмоции ребенка, который является целью буллинга.
- ✓ Приводить примеры подходящих способов помочь человеку, ставшему целью буллинга, чувствовать себя лучше (например, они могут быть добрыми, улыбнуться, пригласить в свои игры и т. д.).
- ✓ Назвать хотя бы одного человека, с которым они могли бы поговорить в школе, если бы стали свидетелями буллинга.
- ✓ Продемонстрировать подходящую реакцию, с помощью которой свидетели могут сказать Нет буллингу.
- ✓ Рассказать, как действия свидетелей могут улучшить или ухудшить ситуацию.
- ✓ Назвать причины, по которым свидетели иногда присоединяются к буллингу или не говорят ничего.
- ✓ Совместно разрешить ситуацию исключения из коллектива вместе с другими.

Целевое/формируемое поведение

- Умение распознавать эмоции детей, которые стали целью буллинга.
- Способность сопереживать ребенку, который подвергся буллингу.
- Способность правильно вмешиваться в ситуацию буллинга, чтобы своим поведением свидетели могли препятствовать буллингу.
- Умение обращаться за помощью к взрослым (учителю, родителю), когда ситуация буллинга выходит за рамки их возможностей или когда использованные стратегии оказались неэффективными.

Основное сообщение

- Вместе мы можем изменить ситуацию

Необходимые материалы

- Анализ ситуации – Смаранда
- Поэма – Девочка, с которой никто не играет
- Листы бумаги

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы

- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (5 мин)	• Приветствие • Представление темы и целей урока
АКТУАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ	• Проверка домашнего задания
ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА (3 мин)	• Лидер
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (30 мин)	• Поэма - Девочка, с которой никто не играет • Ролевая игра – сценарий Смаганда – роль свидетелей
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Постер или книга (работа в малых группах)
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их деятельности

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся.
- Скажите учащимся, что этот урок научит тех, кто является свидетелем буллинга, как сказать НЕТ буллингу.
- Скажите, что в каждой школе, даже в этой, могут быть дети, которые чувствуют себя испуганными и несчастными из-за того, как их обижают другие дети. Если хотя бы один ребенок в нашей школе чувствует себя так, это очень серьезно, потому что нам одинаково важны все дети и то, как они себя чувствуют. Мы все несем ответственность друг за друга, и важно, чтобы школа была местом, где все дети чувствуют себя в безопасности и могут учиться вместе.
- Напомните о домашнем задании, которое касалось эффективных способов, с помощью которых ребенок, ставший целью исключения как формы буллинга, может способствовать прекращению такого поведения (например, рассказать об этом).
- Поблагодарите детей за работы, которые они сделали как домашнее задание, и выделите место в классе, где их можно будет легко увидеть всем ученикам.

ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА – Лидер

Цели:

- ✓ Понять роль свидетелей в случае буллинга
- ✓ Понять, что можно сделать, если вдруг стали свидетелями буллинга

- Все дети должны встать в круг. Один ребенок должен добровольно выйти из комнаты. Остальные дети выбирают лидера. Задача лидера — начать какое-то движение или изменение позы (например, хлопки в ладоши, взмахи руками и т. д.), которое все остальные должны копировать, но так, чтобы доброволец не догадался, кто именно лидер.
- После пробного выполнения, чтобы убедиться, что все дети поняли игру (возможно, потребуется отработать несколько движений и поз с классом, прежде чем отправить добровольца за дверь), доброволец возвращается в круг. Его задача — внимательно наблюдать и попытаться определить, кто лидер. У него есть три-четыре попытки. Если он ошибается, выбранный ребенок «выбывает» из игры и больше не участвует в круге, тем самым уменьшая количество участников. Если доброволец не сможет обнаружить лидера, следует похвалить лидера за то, что он сохранял спокойствие.
 - ✓ Что мы узнали из этой игры?
 - ✓ Как вы себя чувствуете, когда видите, что один ребенок намеренно делает что-то, чтобы другой ребенок чувствовал себя несчастным?

Заметка для учителя!

Иногда дети, которые становятся свидетелями буллинга, могут копировать поведение ребенка, который намеренно плохо обращается с другим. Точно так же, как в нашей игре.

2. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

- Поэма – Девочка, с которой никто не играет
- Ролевая игра или анализ ситуации - Смаранда (реакция свидетелей)

Цель занятия: ознакомление детей с различными типами реакций, которые могут быть у свидетелей в ситуации буллинга, и с тем, как эти реакции способствуют или препятствуют буллингу в будущем.

- Прочитайте стихотворение и спросите у детей, что они думают о стихе и о возможных чувствах Смаранды.

Девочка, с которой никто не играет

Никто не говорит со Смарандой,
Тихим ребенком с необычным именем,
Она приходит в школу с растрепанными волосами,
И пятнами молока на своем грязном платье,
На ней пальто, которое ей давно мало,
И она сидит одна у забора на детской площадке.
Никто не играет со Смарандой,
Которая живет с мамой у озера Морий,
В старой, темной и плохо пахнущей квартире,
Проводя ночи уткнувшись в телевизор,
Спит в кровати, что холодна и сыра,
В маленькой комнатке, где плесень покрыла углы.
Никому нет дела до Смаранды,
Которая идет в школу сквозь ветер и дождь,

С грязным лицом и растрепанными волосами,
В пальто, что ей мало, и грязным платьем,
Со сжатым ртом и испуганным взглядом.
Никого, никого нет рядом, чтобы позаботиться.

Смаранда, Смаранда,
О, о чем ты мечтаешь?
Когда одна идешь в школу,
Или сидишь на пустой детской площадке?
Мечтаешь ли ты о друзьях, которые будут с тобой играть,
Помогут пережить одинокий день?
Мечтаешь ли ты о руках, которые крепко обнимут,
Помогут пережить одинокую ночь¹ ?

¹ Адаптация по «Samantha-Jayne' de Gervase Phinn», from It Takes One To Know One (2001 Penguin)

- Затем попросите детей разделить на группы по 4–5 человек и представить себя на месте одноклассника Смаранды, который ежедневно наблюдает за тем, что с ней происходит, и нарисовать, как они себя чувствуют теперь, когда знают о ситуации, в которой оказалась их одноклассница.

Заметка для учителя!

Важно подчеркнуть!

Подчеркните важность одного акта доброты и того, как важно иметь хотя бы одного друга. Действие свидетеля, которое оказывает наибольшее влияние, — это быть добрым или подружиться с ребенком, оказавшимся в изоляции (исключен из группы).

- **Вернитесь к анализу ситуации – Смаранда.** Напомните детям, что Смаранда была исключена из игр, не принималась в команды для работы или игры, а Ирина говорила о ней вещи, которые очень её ранили. Все эти поведения, которые мы определили как буллинг, были инициированы Ириной, которую поддерживала её группа друзей.
- Спросите детей о друзьях Смаранды. Как насчёт всех остальных детей в классе Смаранды? Разве никто не видел, что делали Ирина и её друзья? Конечно, большинство детей что-то видели из того, что происходило, но некоторые из них были друзьями Ирины и не хотели с ней ссориться. Другие подумали, что лучше не вставать у неё на пути или что это не их дело. Другой тип свидетелей — это те, кто играет с нами каждый день: мы видим кого-то грустным или оставленным в стороне, или того, у кого нет с кем поиграть, и проходим мимо, продолжая заниматься своими делами.
- **Разберите понятие свидетель** — Кто такой свидетель? (Тот, кто видел, как что-то случилось.) Скажите детям, что быть свидетелем означает видеть и слышать что-то, что происходит. Свидетель может затем что-то сделать, чтобы решить проблему, или проигнорировать её и ничего не сделать.
 - Кто были свидетелями в услышанной истории? (Те, кто копировал Ирину и присоединился к ней, те, кто просто стоял рядом и наблюдал).
 - Какие из действий детей, которые стали свидетелями, усугубили ситуацию? (Если дети не могут определить свидетелей, выразите свое мнение о том, что свидетели усугубили ситуацию).
 - Как так получается, что, ничего не делая, можно усугубить ситуацию?

Ролевая игра

- Попросите детей разыграть сценку по сценарию Смарандой. Выберите одного ребенка, который сыграет Смаранду, и другого — Ирину; некоторые дети будут теми, кто присоединяется, смеясь или подстрекая, другие будут молча наблюдать, некоторые уйдут и ничего не сделают, а другие скажут, что это не нормально, выведут Смаранду из того места, где ее исключают, и включают ее в свою игру.
- Используйте технику *стоп-кадр*, чтобы позволить учащимся определить мысли персонажей и их эмоции.
- Что думает Смаранда, когда никто ее не защищает? (Возможно, вам придется добавить, что Смаранда может думать: «Никому не важно, что со мной», «Я не нужна группе», «Это нормально, если с детьми такое происходит», «Это моя вина, если со мной так обращаются»).
- Что думает Ирина, когда никто не комментирует ее поведение по отношению к Смаранде? (Возможно, стоит предложить, что, если никто из свидетелей не вмешивается, дети, которые занимаются буллингом, будут думать, что «так вести себя нормально / никто не

считает это неправильным»).

- Что вы думаете о тех, кто наблюдает, не делая ничего? (Может, стоит предложить, что свидетели, которые ничего не делают, заставляют ребенка, ставшего целью буллинга, чувствовать себя хуже. Они заставляют тех, кто занимается буллингом, чувствовать себя лучше и сильнее).
- Почему свидетели ничего не делают? (Если дети не предложат никаких причин, вы можете подсказать, что они боятся оказаться на месте исключенного ребенка, боятся потерять дружбу с инициаторами, не хотят вмешиваться в дела других).
- Как можно подбодрить свидетелей ГОВОРИТЬ?

Заметка для учителя!

Часто дети не принимают меры или не сообщают учителю, потому что боятся быть «стукачами». Напомните детям, что буллинг — это ситуация, которая требует вмешательства взрослых.

- Как мы можем изменить роль свидетелей и как можем побудить их говорить? Что мы можем сделать в школе?
- Попросите детей в группах подумать над идеями для изменения роли свидетелей. Примеры могут включать:
 - выбрать не смотреть и уйти из данной ситуации (убирая зрителей);
 - быть добрыми к человеку, к которому неуважительно относятся;
 - сказать человеку, который стал мишенью, что им не нравится то, что произошло, и спросить, могут ли они что-то сделать для него (например, сказать кому-то или пойти вместе с ним к кому-то);
 - сказать детям, которые практикуют буллинг, что им не нравится то, что происходит, и потребовать остановиться (но только если они чувствуют себя в безопасности, они могут это сделать);
 - вывести ребенка-объекта буллинга из ситуации и отвезти в безопасное место (например, взять за руку и сказать что-то вроде «Давай, нам нужен ты для нашей игры» (снова, только если они чувствуют себя в безопасности)).
- Все эти реакции свидетелей, которые способствуют прекращению буллинга, будут представлены через ролевые игры.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- В группах по 4–5 учеников создать книгу или плакат с идеями о том, как свидетели могут реагировать, чтобы остановить буллинг: «Что делать, если вы стали свидетелями буллинга?».

Осмысление изученной темы

Спросите детей, считают ли они, что некоторые из их взглядов изменились с тех пор, как они начали работать над темой буллинга. «Каким образом?» «Почему вы думаете, что ваши взгляды изменились?»

Скажите, что **каждый ребенок в школе может помочь другим детям, которые являются объектом буллинга, стать счастливее**. Попросите детей найти тихое место внутри себя, в своей душе и подумать о Смаранде, о том, как она была несчастна. Затем попросите их подумать о том, как они могли бы сделать кого-то в своей школе более счастливым, даже если это всего лишь улыбка. **Вместе мы можем изменить ситуацию!**

Важно помнить!

Свидетели являются частью решения, когда реагируют правильно. Даже если ты не можешь действовать напрямую и остановить инициатора буллинга, то можешь уйти и попросить о помощи кого-то, кто обладает большей властью и может разрешить ситуацию. И ты также можешь сделать что-то для человека, ставшего объектом буллинга — проявить к нему доброту.

Бездействие в ситуации буллинга оставляет глубокие следы не только у объекта буллинга, но и у свидетелей. Пассивная позиция укрепляет их чувство бессилия и вины. Выход из бессилия предполагает признание происходящего, отказ быть зрителем, который подпитывает чувство власти инициатора буллинга, и переход на сторону того, кто нуждается в помощи.

Каждый из нас может оказаться в этой ситуации, и нам нужна помощь других. Вместе мы можем изменить ситуацию. У нас есть общая ответственность за то, чтобы сделать что-то для остановки распространения несправедливости.

УРОК 4 – ОБОБЩЕНИЕ

Цели

- ✓ Распознавать поведение буллинга.
- ✓ Отличать поведение буллинга от множества недружелюбных действий, используя три критерия.
- ✓ Распознавать эмоции, которые могут испытывать дети, ставшие объектом буллинга.
- ✓ Приводить примеры подходящих реакций, с помощью которых дети, ставшие объектом недружелюбного поведения других детей, могут сказать Нет буллингу.
- ✓ Демонстрировать подходящую реакцию, с помощью которой свидетели могут сказать Нет буллингу.

Целевое/формируемое поведение

- Способность правильно идентифицировать поведение буллинга.
- Способность сопереживать ребенку, который является объектом буллинга.
- Способность правильно вмешиваться в ситуацию буллинга, чтобы свидетели своим поведением способствовали снижению буллинга.
- Способность обращаться за помощью к взрослому (учителю, родителю), когда ситуация буллинга выходит за пределы их личных ресурсов или использованные стратегии оказываются неэффективными.

Основное сообщение

- **Вместе мы сильнее!**

Необходимые материалы

- Большие листы бумаги
- Карандаши

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (3 мин)	• Приветствие • Представление темы и целей урока • Проверка домашнего задания
ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА (10 мин)	• Маленький детектив (10 мин)
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (30 мин)	• Моя история – создание рассказа по заданной структуре, который подчеркивает ситуацию буллинга (словесного или поведенческого исключения).
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Письмо герою истории
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их поведения.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся.
- Скажите детям, что это занятие посвящено повторению всех важных аспектов, которые они обсудили на протяжении трех предыдущих уроков.
- Напомните о домашнем задании, которое у них было. Предложите детям возможность прочитать некоторые из работ перед классом.
- Оцените работы детей и предложите им место в классе, где их можно будет легко увидеть другим детям.

Игра для начала – Маленький детектив

- Прочитайте детям несколько сценариев, в которых представлены различные ситуации буллинга. Установите в классе два места: одно для ситуаций буллинга и другое для других типов агрессивного поведения. Дети будут слушать каждый сценарий и перемещаться в нужное место. Если это ситуация буллинга, они пойдут на место, отведенное для **поведения, связанного с буллингом**; если нет, они пойдут на место, отведенное **для других агрессивных поведений**.
1. Ирина кричит Елене, что она маленький ребенок, лялька. Немного ранее Елена начала плакать, потому что Ирина повернулась и запачкала её любимое платье чернилами. Учительница услышала плач Елены, подошла к ним и, поняв, что произошло, отругала Ирину за невнимательность. Ирина расстроилась и назвала Елену лялькой.
 2. Дан играет с другими одноклассниками во дворе школы. Флорин, самый высокий мальчик в классе, часто насмехается над другими детьми. Одной из его любимых «шутки» является подставить кому-то подножку. Дан — один из тех детей, кто часто становится целью его «шутки». Сегодня Флорин увидел Дана, который бежал с друзьями неподалёку, специально подставил ему подножку. Дан упал и начал плакать, сильно ударившись коленом. Лицо Флорина озарилось улыбкой, он был очень доволен своим поступком. Он повернулся к

своим друзьям Роберту и Михая, которые наблюдали за происходящим издалека, и громко закричал:

- Лялька, лялька!!!

Друзья Дорина **начинают смеяться** и тоже кричат за Даном: «Лялька, лялька!»

Дан чувствует себя очень грустным.

(Сила Флорина заключается в том, что он физически сильнее Дана и имеет поддержку своих двух друзей.)

3. Думитру — любимчик учительницы. Он хорошо учится в школе и всем нравится. Он отвечает за распределение разных предметов другим ученикам (тетради, канцелярские принадлежности и т. д.). Учительница возложила на него эту ответственность. Каждый раз, когда он раздает предметы другим, по предложению учительницы, он намеренно пропускает Василия и не дает ему вещи, либо «роняет» их на пол, заставляя Василия поднимать их.
- Дети, которые идентифицировали ситуации буллинга (2 и 3), просят обосновать, почему они считают это буллингом (будет сделана ссылка на три критерия: повторяемость, преднамеренность и дисбаланс силы).
- Выделите из предложений детей основные характеристики буллинга.
 1. Это происходит не только один раз; продолжается со временем и происходит снова и снова — это **повторяется**. Укажите соответствующие слова, которые показывают этот критерий.
 2. Это преднамеренно — намеренно ранит кого-то, а не случайно.
 3. Это несправедливо — человек, который занимается буллингом, сильнее (например, старше) или имеет больше поддержки (например, у него больше друзей). Определите в каждом сценарии, откуда исходит сила ребенка, проявляющего поведение буллинга.
- Рассмотрите примеры, которые вы привели выше, и «думайте вслух», используя три критерия. Попросите детей решить, является ли пример буллингом или нет.
- Попросите детей поработать в группах. Дайте каждой группе большой лист флипчарта и попросите написать в центре слова «Буллинг — это когда...».
- Каждая группа должна затем сгенерировать как можно больше примеров поведения буллинга, которые они могут придумать, и записать их в письменном виде или в виде изображений.
- Попросите учеников нарисовать лица, иллюстрирующие эмоции, которые мог бы испытывать кто-то, кто стал бы целью перечисленных на листе действий буллинга.

2. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - Моя история

Цель занятия: актуализация информации о травле, поддразнивании, обзывании, исключении как формах проявления поведения буллинга и о соответствующих способах вмешательства, которые могут привести к их прекращению.

- Скажите детям, что им предстоит создать рассказ, используя слова или изображения (они могут написать или нарисовать его). Рассказ должен показывать, какое **поведение является буллингом** (обязательно выделяя три критерия и подсказки), **как себя чувствует ребенок, который является целью, и как ситуация разрешается**.
- Каждый рассказ должен акцентировать внимание на сообщении «**Расскажи**», как решении для остановки поведения буллинга как со стороны ребенка-мишени, так и со стороны свидетелей.

- Действия рассказа не обязательно должны происходить в школе. Они могут происходить по пути в школу или обратно, вечером или в выходные дни. Рассказ может описывать воображаемую или реальную ситуацию. Если описывается реальная ситуация, необходимо получить согласие всех детей, которые были вовлечены.
- Предложите детям примеры ситуаций, с которых они могут начать создавать свой рассказ. В качестве альтернативы они также могут использовать собственные идеи. Важно, чтобы дети сопереживали особенностям буллинга, который они выбрали.

Примеры ситуаций:

1. Группа детей говорит всем, чтобы они не играли с определенным ребенком. Ребенок становится изолированным и одиноким. Он/она чувствует, что все говорят за его/ее спиной.
2. Ребенок всегда пытается участвовать в играх других детей. Большинство детей соглашается играть с ним, но одна группа детей продолжает намеренно обижать его, чтобы он больше не пытался искать их компанию.
3. У мальчика постоянно забирают вещи из рюкзака и бросают их на пол одна и та же группа детей. Мальчика часто называют «трусикой» эта группа мальчиков, а когда в его рюкзаке находят расческу, дети называют его рюкзаком «дамской сумочкой» и говорят, что он «как девочка».
4. Каждый раз, когда ребенок раздает вещи одноклассникам по инициативе учителя, он намеренно забывает дать одну из вещей одному из своих одноклассников или роняет вещи на пол и заставляет его подбирать их.
5. Отец одного ребенка в тюрьме. Одна группа детей продолжает дразнить его, говоря, что отец ребенка вор, и его тоже ждет такая же судьба.
6. Одна группа детей продолжает преследовать одного мальчика. Группа никогда не совершает ничего физического, но угрожает ему. Мальчику страшно идти в школу, и он боится возвращаться домой. Ему страшно выходить из дома.

3. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Напишите письмо ребенку-герою вашей истории, в котором выразить свою эмпатию к переживаемой боли и несогласие с тем, как себя вели дети, инициировавшие буллинг.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Попросите учеников подумать о нескольких вещах, которые они могут обсудить с соседом по парте:

- Правильно ли думать «это не мое дело», когда ты видишь, как кто-то грубит другому?

Спросите, считают ли дети, что некоторые их взгляды изменились с тех пор, как они начали работать над темой буллинга. Спросите: «Каким образом?» и «Почему вы считаете, что ваши взгляды изменились?»

- Напомните учащимся, что каждый ребенок в школе может помочь другим детям стать счастливее. Как мы убедились, некоторые дети страдают от травли. Другие страдают по другим причинам. Попросите детей найти тихое место внутри себя, в своей душе и вспомнить Сманду и её боль.
- Скажите детям, чтобы они не забывали, что есть одно простое слово из восьми букв, которое поможет всем детям в этой школе остановить буллинг. Оно начинается на «Р» и

заканчивается на «И». Какое это слово? Попросите детей произнести: «Расскажи» очень громко, а затем шепотом.

- Напомните, что есть много людей, которым они могут сказать, если их травят. В школе много людей, которым не все равно и которые хотят, чтобы они были счастливы. Кому бы они ни рассказали, этот человек всегда укажет, кто может помочь (повторите список людей, к которым можно обратиться, если кто-то является объектом буллинга или свидетелем).

Рекомендации для педагогов по долгосрочной поддержке детей, оказавшихся в изоляции, с целью облегчения их интеграции.

- Предложите учащимся поговорить о том, как они себя чувствуют, когда с ними обращаются с неуважением (недружественные действия) со стороны других детей. Это можно провести как на групповых занятиях в классе, так и при помощи дневников. Таким образом, дети могут быть поощрены свободно выражать свои чувства, страхи и беспокойства.
- Обратите внимание на детей, которые выглядят несчастными или неохотно выходят на игру. Дайте им возможность побыть наедине с вами — например, сделайте что-то вместе, чтобы они могли открыться и поговорить. Постарайтесь выделить время, чтобы поговорить с ними о их чувствах. Это можно сделать, попросив их помочь вам с какой-то специальной задачей.
- Предложите детям безопасное место, куда они могут пойти, если у них нет товарищей для игры или если они себя плохо чувствуют.
- Постройте стену дружбы из рисунков, к которой можно добавить «кирпичи», праздную доброту и усилия детей по включению других. Каждый ребенок, проявляющий доброту к исключенному товарищу, получает возможность нарисовать кирпичик на стене дружбы. В конце можно устроить праздник, на котором вы отпразднуете усилия всех детей по борьбе с буллингом.
- Рассмотрите возможность введения «пузырьков времени» в вашем классе — это возможность для детей попросить время, чтобы поговорить с вами или с другим взрослым.
- Установите в классе «ящик заботы», куда дети могут положить записку или рисунок о любых своих беспокойствах.
- Установите на игровой площадке специальную скамейку, на которой дети могут сидеть, если у них нет с кем играть, или если они хотят поговорить с кем-то.
- Рассмотрите возможность назначения некоторых детей «друзьями» на игровой площадке, чтобы они могли наблюдать за теми, кто выглядит одиноким или несчастным, и приглашать новых или исключенных детей играть вместе.
- Рассмотрите возможность использования старших детей или дежурного для организации игр на площадке и вовлечения детей, которые выглядят изолированными.
- Если ребенок просит вас о помощи, потому что он является объектом буллинга: его дразнят, изолируют и т. д., следующие правила могут оказаться для него очень полезными:
 - ✓ **Оцените на словах смелость ребенка, который был исключен, за то, что он рассказал о своем опыте.** Напомните, что говорить о переживаниях, связанных с буллингом, не так уж просто. Очень многие ученики выбирают молчать о своем страдании или говорят об этом только с друзьями. Вы можете сказать: *«Я ценю, что ты пришла рассказать мне, что с тобой происходит, и насколько ты несчастна в школе! Теперь мы сможем что-то сделать, чтобы исправить ситуацию для тебя. Никто не должен проходить через такое».*
 - ✓ **Назначьте групповую встречу для всего класса, на которой должны участвовать и те, кто проявлял буллинг.** Цель этой встречи — донести до класса историю страданий их одноклассницы, которая стала целью буллинга, не раскрывая имен тех, кто

причинил ей боль.

- ✓ **Предоставьте ребенку возможность выбрать, хочет ли она сама рассказать свою историю или предпочитает, чтобы вы сделали это в качестве учителя в ее отсутствие.** Иногда дети слишком напуганы и стыдятся говорить своим одноклассникам о том, что с ними происходит.
- ✓ **Расскажите одноклассникам историю, которая была вам доверена, не ссылаясь на ученика или учеников, проявивших поведение буллинга.** Хотя вы будете знать, кто проявлял обидное поведение, важно не делать никаких ссылок на личность или личности, которые являются инициаторами буллинга. Если мы сосредоточимся на учениках, проявивших буллинг, раскрывая их имена перед классом, это лишь продолжит буллинг в будущем. Те, кто проявил буллинг, будут злиться за то, что их «сдали», и найдут новые способы отомстить.
- ✓ **Попросите учеников подумать о том, как они могут помочь изменить ситуацию для цели буллинга.**

*Например: «Мне нужна ваша помощь. Я очень беспокоюсь о девочке из этого класса. Она очень несчастна уже очень долгое время. Она не смогла больше скрывать свою боль и пришла поговорить со мной. Я обращаюсь к вам, потому что вместе, я верю, что **мы можем что-то сделать, чтобы исправить ситуацию** для неё. Она считает, что никто в этом классе её не любит и не хочет быть рядом с ней. Эта девочка — ...»*

- ✓ **Дайте кому-либо прочитать сообщение, в котором ученик-цель делится своим страданием.** Перед этим проверьте, чтобы в написанном сообщении не было информации о тех, кто инициировал буллинг.

Например: «Каждый раз, когда я просыпаюсь, мне плохо, и у меня болит живот. Я хочу, чтобы со мной что-то случилось, и чтобы я больше не пошла в школу. Как только я приближаюсь к школе, мое сердце начинает сильно биться. Я устала каждый день слышать ужасные вещи о себе. Но самое ужасное, что никто не вмешивается и не говорит им остановиться. Ночью я не могу уснуть в постели и думаю о том, что говорили обо мне в тот день. Когда наконец удастся заснуть, мне снится, что я нахожусь на школьном дворе, и все дети говорят ужасные вещи обо мне и смеются, указывая на меня пальцем. Очень часто я просыпаюсь, плача и крича, прежде чем станет светло. Я остаюсь лежать в постели в темноте и молюсь, чтобы со мной что-то случилось, и чтобы я больше не пошла в школу».

- ✓ **Попросите учащихся придумать идеи о том, как они могут вместе исправить ситуацию для своей страдающей одноклассницы.** «Теперь, когда вы узнали, как она себя чувствует, что вы можете сделать, чтобы ей помочь?»
- ✓ **Назначьте новую индивидуальную встречу с целевым ребенком и групповую встречу через неделю,** чтобы отслеживать, как развиваются события, и выполнили ли обещания одноклассники.
- ✓ **В течение месяца наблюдайте за поведением учеников, чтобы отметить прогресс или улучшение ситуации.**

УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ V–VI КЛАССОВ

УРОК 1 – ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Цели

- ✓ Приводить примеры прямого и косвенного буллинга.
- ✓ Распознавать поведение, связанное с буллингом.
- ✓ Приводить примеры физического буллинга.
- ✓ Знать критерии, которые отличают буллинг от других агрессивных действий.
- ✓ Определить различные формы проявления буллинга в общении между учениками (физический буллинг).

Целевое/формируемое поведение

- Способность распознавать физическое буллинг.
- Способность различать буллинг как проактивную форму агрессии и другие формы реактивной агрессии.
- Способность идентифицировать аспекты, определяющие поведение буллинг (повторяемость, намеренность, дисбаланс сил).
- Способность называть различные формы проявления прямого и косвенного буллинга.

Основное сообщение

- Чтобы буллинг прекратился, взрослые должны создать для детей такую среду, в которой ученики знают, что «поговорить» о буллинге – это нормально. Признание играет важную роль.

Необходимые материалы

- Нет необходимости в добавочных материалах

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (1 мин)	• Приветствие • Представление темы и целей урока
ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА (5 мин)	• Все мы разные, но все мы равные!
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (35 мин)	• Маленький детектив – Анализ ситуации – Алекс
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Написание о случае буллинга, основанном на личном опыте, опыте окружающих, или том, что читали, видели по телевизору или в фильмах.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их работы.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Спросите учащихся, что они знают о буллинге.
- Скажите ученикам, что урок сегодня посвящен определенному типу недружелюбного (обидного) поведения, которое часто встречается в школах и заставляет некоторых детей чувствовать себя очень несчастными.
- Сообщите ученикам, что цель сегодняшнего урока — научиться распознавать физическое насилие, так как не каждое поведение, при котором мы физически раним кого-то, является буллингом. Между детьми могут возникать множество видов поведения, при которых они могут причинить физический вред, но не все из них являются буллингом.

2. ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА – Все мы разные, но все мы равные!

Цель - осознать, что мы все разные и принадлежим ко многим группам, у нас у всех есть потребность в принадлежности, и все, что может привести к нашей изоляции или исключению, может вызвать большую боль.

- Попросите детей встать в круг. Когда вы произносите название группы, каждый ребенок, который чувствует, что относится к этой группе, встанет, а остальные будут аплодировать «членам группы».

Например:

Выйди в круг, если ты девочка/мальчик

Выйди в круг, если ты из _____ города/села

Выйди в круг, если у тебя длинные волосы

Выйди в круг, если ты самый старший ребенок в семье

Выйди в круг, если ты носишь очки

Выйди в круг, если ты родился в мае
Выйди в круг, если ты говоришь на нескольких языках
Выйди в круг, если у тебя карие глаза
Выйди в круг, если ты хоть раз лежал в больнице
Выйди в круг, если ты занимаешься _____ (футбол, игрой на музыкальном инструменте, рисуешь и т. д.)
Выйди в круг, если ты был свидетелем буллинга

Заметка для учителя!

Подчеркните, что мы все разные и принадлежим многим группам. У всех нас есть потребность в принадлежности (по этой причине распространение слухов и исключение являются одними из самых серьезных форм буллинга). Мы должны гордиться тем, кем являемся. У каждого из нас есть вещи, которые нас объединяют, и другие, которые отличают друг от друга. Буллинг — это поведение, которое влияет на социальный имидж детей-мишеней, это нападки на их идентичность и, следовательно, может угрожать социальной интеграции этих детей.

3. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – Маленький детектив

Цель - идентификация физического буллинга и признаков, которые отличают физический буллинг от других форм неподобающего поведения на основе случая, демонстрирующего физический буллинг.

- Сообщите ученикам, что сегодня мы познакомимся с определенными формами травли, которые называются физическим буллингом. Они так называются, потому что способ, которым некоторые дети запугивают других или намеренно обращаются к ним с неуважением, является физическим. Чтобы лучше понять, я предлагаю послушать историю мальчика по имени Алекс.
- Прочитайте детям ситуацию буллинга, в которую попал Алекс (**Рабочая карточка №1**)
 - ❖ Что случилось с Алексом?
 - ❖ Какие недружелюбные действия совершает Матей (вытирает грязь с обуви о брюки, забирает карманные деньги, пакет, чипсы, порвал книгу и бросил ее на пол)?
 - ❖ Как вы думаете, что Матей и Флорин так ведут себя с Алексом? (чтобы вызвать восхищение друзей, показать им свою силу, развлечься)
 - ❖ Как чувствует себя Алекс, когда Матей так с ним поступает? (сердит, грустен, испуган)
- Проанализируйте поведение двух мальчиков по трем критериям и определите, являются ли их действия поведением буллинга. Почему вы считаете, что это буллинг? (ссылка на три критерия: повторяемость, преднамеренность, наличие преимущества у одного над другим).
- Выделите из предложений детей основные характеристики буллинга. Если они не могут их назвать, укажите их сами.
 1. Это происходит не один раз, это долгое время.
 2. Это поведение совершается с намерением.
 3. Это несправедливо/существует неравномерный баланс власти (дисбаланс сил) между учеником/учениками, которые осуществляют преследование, и тем, кто является объектом преследования.

ектом (те, кто осуществляет буллинг, сильнее, у них больше друзей, у них больше поддержки или они имеют более высокую позицию и влияние).

- Прочитайте сценарий еще раз, и дети должны в тексте определить подсказки, которые показывают, что поведение Матея и Флорина является буллингом.

Заметка для учителя!

*Поведение Флорина и Матея называется физическим буллингом. Они совершают действия в отношении Алекса, которые **причиняют ему физическую боль, разрушают его личные вещи, силой забирают его вещи, еду и деньги, загрязняют его одежду** и так далее. Этот тип буллинга также называется прямым буллингом, так как оба мальчика действуют непосредственно против Алекса.*

*Если необходимо, подчеркивайте, что эти действия являются буллингом, потому что они содержат все три признака, характерные для поведения буллинга (они повторяются, совершаются намеренно и между Алексом и двумя мальчиками существует дисбаланс сил, так как Алекс один, а они вдвоем и поддерживают друг друга). Не каждое подобное поведение является буллингом. Например, это не буллинг, если ты ударил кого-то, на кого зол за то, что он сделал или не сделал. Буллинг **совершается намеренно, снова и снова**, и между тем, кто так себя ведет, и тем, кто является объектом этого поведения, **существует разница в силе**.*

Попросите детей перечислить способы, которыми один человек может обладать большей силой, чем другой в определенной ситуации, что может легко привести к появлению буллинга.

- Приведите первый пример, ссылаясь на пример из сценария (анализ ситуации): Алекс был один, а других было двое.
- Попросите детей продолжить с другими примерами:
 - Человек может быть сильнее или выше;
 - У человека может быть **много друзей, которые поддерживают его** в принуждении кого-то делать то, что он хочет (физически);
 - Ребенок приносит в школу новую скейтборд, на котором все хотят покататься. Ребенок может решать, кто будет играть, и поэтому **игрушка дает ему силу**;
 - Девочка из пятого класса очень популярна и имеет много друзей. Она говорит новой девочке не сидеть с ними, потому что она «не является частью нашей группы». **Сила девочки исходит от ее друзей**;
 - Мальчик из шестого класса знает какой-то секрет о другом ребенке, и это **знание является его силой**;
 - Девочка из пятого класса очень смешная и может заставить других смеяться своими словами о других людях. Люди хотят быть ее друзьями, потому что знают, что она может заставить их чувствовать себя плохо своими словами или шутками, если они против нее. Ее сила исходит из **способности использовать слова, чтобы заставить людей чувствовать себя хорошо или плохо**;
 - Группа, состоящая только из мальчиков, только из девочек, только из белых или говорящих на одном и том же языке, может иметь власть над любым человеком, который является меньшинством — девочка в группе мальчиков, мальчик в группе девочек, человек другой этнической группы, человек, говорящий на другом языке и т. д.

Спросите детей, происходило ли с ними когда-либо нечто подобное? Относился ли кто-то к ним так, как Матей относился к Алексу? Ранил ли кто-то их или запугивал без причины?

Введите идею различий между буллингом и другими типами агрессивного поведения. Спросите детей, является ли любое поведение, в результате которого кто-то кого-то ранит, буллингом.

Важно уточнить!

Нет. Иногда другие дети могут причинять боль, когда злятся или разочарованы чем-то, потому что они еще не научились выражать свою злость словами так, чтобы не причинять никому физического вреда. Они могут ударить или толкнуть кого-то или даже подраться, но эти поведения не являются буллингом. Это просто агрессивные действия.

- Приведите примеры, когда дети могут ударить:
 - ❖ Ребенок бьет одноклассника, потому что он зол или расстроен.
 - ❖ Поведение становится буллингом, когда **ребенок бьет одноклассника** не из-за злости, а **с целью поиздеваться над ним и показать своим друзьям, на что он способен** (удар наносится намеренно, и есть разница в силе между тем, кого бьют, и тем, кто бьет: ребенок, который бьет, больше, сильнее, у него есть поддержка группы, он интегрирован в коллектив класса, в то время как тот, кого бьют, может быть новичком или принадлежать к меньшинству и т.д.).
- Чтобы проверить, правильно ли они поняли разницу между буллингом и агрессивным поведением, предложите им несколько ситуаций. Прочитайте их, и попросите детей встать, если они считают, что ситуация относится к буллингу, или остаться сидеть, если ситуация указывает на агрессивное поведение.
 1. Петр обвиняет Дана в том, что он жульничал в игре. Дан злится и толкает Петра.
 2. Петр возвращается с перемены. Проходит мимо седьмого класса, где собрались несколько учеников. Издалека он не понимает, кто там, но про себя молится, чтобы среди них не было Матея. Каждый раз, когда Петр проходит по коридору мимо класса Матея и тот стоит у двери, он нарочно толкается Петра и говорит: «Чего ты в меня врезаешься? Тебе мало места, что ли?». И все его одноклассники смеются и переглядываются.
 3. Петр и Мариан ссорятся из-за ситуации, связанной с футбольным матчем, который они только что сыграли. Мариан упустил шанс забить гол, и их команда проиграла. Петру очень расстроен из-за поражения и обвиняет Мариана. Мариан толкает его и говорит прекратить. Петр не останавливается. Мариан ударяет его, и мальчики начинают драться и хватать друг друга за одежду, пока не переходят к рукопашной схватке.

Важное для учителя!

- *Агрессивное поведение — это любое действие, которое ребенок совершает по отношению к другому однокласснику в ответ на неудобство, которое он испытывает в данный момент. Агрессивное поведение возникает как реакция на эмоцию гнева или разочарования, которую ребенок переживает в этот момент.*
- *Буллинг не возникает из-за чувства дискомфорта. Тот, кто его совершает, не чувствует ни гнева, ни разочарования, ни страха. Он совершает это поведение, чтобы извлечь выгоду из ситуации: привлечь внимание одноклассников, занять привилегированное положение в группе, завоевать уважение других детей, стать популярным. Своими действиями он показывает другим, насколько он силен.*

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Подумать о ситуации из своей жизни, когда кто-то вел себя с ними недружелюбно без всякой причины (буллинг), или они сами так поступали с одноклассником, и написать об этом.
- Вспомнить ситуацию, которую они видели с кем-то другим на школьном дворе, в коридорах, в туалете, в мультфильмах или прочитанных книгах, и написать об этом.
- Посмотреть фильм, в котором присутствуют ситуации буллинга, и описать поведение, которое заметили в фильме.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осмысление изученной темы: Сегодня мы говорили о физическом буллинге. Существуют различные формы проявления физического буллинга.

Рабочая карточка 1 – Анализ ситуации – Алекс



Представьте себе школу, где дети бегают по игровой площадке, смеются и весело проводят время. Но затем представьте, что в углу площадки стоит мальчик, вытирая со злостью слезы рукой. Этого мальчика зовут Алекс.

Прозвенел звонок, но Алекс не хочет идти в класс, где находятся Мате и Флорин. Сегодня он сыт по горло. Все, что произошло, было слишком.

Каждый день он пытается спрятаться, но они его всегда находят. Сегодня они вытерли свои грязные ботинки о его брюки.

С опущенной головой Алекс входит в класс. Классный руководитель смотрит на грязь на его лице и брюки, испачканные в грязи.

– Боже, Алекс, что случилось с тобой? - спросил он.

Алекс увидел Матея и Флорина, которые пристально смотрели на него.

– Я упал в лужу, — отвечает Алекс. В этот момент он замечает, как двое мальчишек хихикают между собой.

Классный руководитель отправил его умыться и очистить штаны от грязи.

Алекс мечтал больше никогда не приходить в школу. Каждый день для него — это как страшный сон, только это не сон, а реальность. Раньше он любил школу. Ему нравилось учиться и играть на школьной площадке со своим лучшим другом. Но потом его лучший друг переехал с семьей в Италию, и Алекс остался один, без друзей. Он ненавидел одиночество. Ему казалось, что никому до него нет дела, поэтому он притворялся, что увлечён книгой.

Однажды к нему подошел Флорин и начал оскорблять его. Алекс не знал, что ответить, и просто смотрел в пустоту. Тогда Флорин подошел ближе, забрал у Алекса книгу, намеренно порвал её и бросил на землю, а Матей наступил на неё, притворившись, что это было случайно. После этого они оба засмеялись. С тех пор всё стало только хуже. Каждый день они что-то делали ему. Иногда они причиняли ему боль, иногда таскали за одежду. Иногда они заставляли его отдавать им чипсы, еду или карманные деньги. Когда он начинал плакать, они ухмылялись, довольные собой.

УРОК 2 – КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЦЕЛЮ БУЛЛИНГА

Цели

- ✓ Назвать хотя бы одну подходящую реакцию, с помощью которой ребенок, ставший объектом физического буллинга, может сказать НЕТ буллингу.
- ✓ Рассказать, как себя чувствует тот, кто стал объектом буллинга.
- ✓ Назвать хотя бы одно лицо, с которым он мог бы поговорить в школе, если вдруг стал объектом физического буллинга.

Целевое/формируемое поведение

- Способность распознавать различные формы проявления физического буллинга.
- Способность называть эмоции, которые испытывает ребенок, ставший целью физического буллинга.
- Способность просить о помощи.
- Способность использовать ряд стратегий адекватного управления эмоциями в ситуациях запугивания.
- Способность выявлять эффективные решения для разрешения ситуаций буллинга, используя стратегию решения проблем

Основное сообщение

- То, что с тобой случилось, не твоя вина, это не связано с тем, кто ты как личность, и с твоей значимостью

Необходимые материалы

- Нет необходимости в добавочных материалах

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (1 мин)

- Приветствие
- Представление темы и целей урока

ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ (2 мин)	• Презентация домашнего задания • Актуализация информации предыдущего урока
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НАЧАЛА (3 мин)	• Личный опыт
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (35 мин)	• Анализ ситуации – Алекс • Работа в группах
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Написать или нарисовать в стиле комиксов письмо Алексу, в котором объясняется, что ему следует делать, чтобы оставаться в безопасности
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их работы.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся.
- Скажите ребятам, что этот урок научит их, как сказать НЕТ буллингу. В каждой школе, даже в этой, могут быть дети, которые чувствуют себя испуганными и несчастными из-за того, как с ними обращаются другие дети.
- Сообщите ученикам, что целью сегодняшнего урока является обучение распознаванию различных форм буллинга и знанию, как правильно реагировать, если кто-то пытается повторять заставить их чувствовать себя плохо или запугивает.

2. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

- Дайте учащимся возможность представить свою тему. Оцените их усилия по участию в деятельности. Выставьте работы детей и держите экспозицию на протяжении всей недели.
- Напомните детям о деятельности, которую они провели, чтобы понять, что такое буллинг. Подчеркните, что недружелюбное поведение является буллингом, когда один ребенок намеренно использует свою силу против другого, чтобы заставить его чувствовать себя плохо. Буллинг не означает единственную ссору или конфликт с кем-то. Это не значит сказать кому-то что-то плохое один раз, когда вы сердиты. Буллинг — это недружелюбное поведение, происходящее намеренно на протяжении определенного времени.

3. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НАЧАЛА – Личный опыт

- Попросите учащихся поднять руку, если с ними случались подобные ситуации:
 - Кто-то заставлял тебя делать вещи, которые ты не хотел делать?
 - Кто-то заставлял тебя отдавать свои вещи/личные предметы (одежду, еду, деньги, школьные принадлежности и т. д.)?
 - Кто-то ударил тебя, даже если ты ничего не сделал?

- Кто-то портил твои личные вещи?
 - Кто-то ударил тебя ради развлечения окружающих?
 - Кто-то вел себя с тобой так же, как Матей и Флорин с Алексом?
- Поговорите о том, что многие дети сталкиваются или сталкивались с ситуациями, когда их к ним относились так же, как к Алексу. Эти действия отвержения и насмешек — это проявления буллинга.
 - Дайте ученикам задание по сценарию, в котором Алекс был обижен двумя одноклассниками. Скажите детям, что следующая история поможет им узнать, как правильно реагировать, если они окажутся в такой же ситуации, как Алекс, и как сказать **Нет буллингу**.

4. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Презентация – анализ ситуации – Алекс

- Напомните ребятам о рассмотренном на предыдущем занятии случае: «Алекс долгое время был мишенью недружелюбного поведения со стороны Матвея и Флорина. Он чувствует себя очень несчастным и не хочет идти в школу».
- Обсудите различные эмоции, которые мог бы испытывать Алекс, например: грусть, несчастье, страх, одиночество, обиду. Составьте список слов, которые предложат дети, чтобы они могли использовать их в дальнейших обсуждениях.
- Исследуйте вместе с классом ситуацию буллинга.
 - Что это было: буллинг;
 - Кто задействован: информация о главных героях ситуации.

Заметка для учителя!

Скажите ученикам, что в ситуации буллинга есть три роли: «человек, который запугивает или проявляет поведение буллинга». Мы используем именно этот термин, а не «инициатор», потому что существует разница между тем, кем мы являемся, и тем, что мы делаем. То есть мы не являемся нашими действиями. Например, я могу покрасить свою комнату, но это не значит, что я художник. Если мы говорим, что кто-то инициатор, то создается впечатление, что этот человек уже не сможет измениться, что он таким останется навсегда. Но это не так. Люди могут выбрать изменить свое поведение.

- Спросите учеников, чему бы они научили Алекса в данной ситуации. Как они думают, как должен реагировать Алекс, чтобы остановить поведение буллинга со стороны двух его одноклассников, Матвея и Флорина.
- Используя технику мозгового штурма, поощряйте учеников высказывать любые идеи, которые приходят им в голову, как решение проблемы, не комментируя на этом этапе, насколько они реалистичны. Запишите идеи учеников на доске.
- Приведите несколько примеров, если ученики сами не предложат их.

Например:

- ✓ Он может заниматься боевыми искусствами и дать отпор в следующий раз, когда его попытаются запугать.
- ✓ Он не должен отвечать ударом, но должен противостоять тем, кто его запугивает.
- ✓ Он должен пройти уроки, чтобы научиться говорить НЕТ тем, кто его запугивает.
- ✓ Он должен рассказать учителю, и те, кто занимается буллингом, должны быть строго наказаны.

- ✓ Он может посмеяться вместе с ними над собой.
- ✓ Алекс мог бы сказать двум ребятам, которые его преследуют, что он чувствует.
- Попросите детей подумать о последствиях каждого предложенного решения (Рабочая карточка №2). Проанализируйте преимущества и недостатки каждого решения. Идеального решения не существует, но есть решения с большим количеством преимуществ и меньшим количеством недостатков. Подумайте о вероятных результатах и последствиях каждого решения.
- Обратитесь для примера к решению с наибольшими рисками — ОТВЕТНЫЙ УДАР.

Например, если Алекс нанесет ответный удар, что случится?

- Спросите у детей, чему бы они его научили, если он чувствует злость, когда Матей ведет себя с ним недружелюбно.
 - о Если бы мы все были друзьями Алекса, чему бы мы его научили, чтобы он справился со своей злостью так, чтобы его ответ не усугубил ситуацию?
- Спросите детей, как мы можем укротить свою злость, чтобы она стала нашим союзником?

1. Подтвердите эмоцию злости:

Когда кто-то ведет себя с нами недружелюбно, не причиняя нам вреда, это нормально — чувствовать злость. Злость готовит наше тело к тому, чтобы справиться с трудной ситуацией, в которой мы находимся. Однако наша злость не учитывает все детали ситуации: что тот, кто нас обижает, сильнее нас или что драка между детьми может иметь еще более серьезные последствия.

2. Исследуйте восприятия детей относительно последствий ситуации, в которой Алекс ответил бы агрессивно

Что, по вашему мнению, могло бы произойти, если бы Алекс ответил и начал драться с Матеем и Флорином? (потому что именно это говорила ему его злость: напасть и ударить их.)

Важно уточнить!

Злость наполняет нас энергией. Эта же энергия говорит нам, что мы готовы к атаке, или мы можем использовать её конструктивно. В наших силах преобразовать энергию, которую даёт нам злость, в «позитивную» силу. В любой ситуации, если мы позволим злости вырваться и будем следовать за ней, мы можем навредить другим, навредить себе и усугубить ситуацию ещё больше, чем она была.

3. Изучите стратегии управления гневом.

Что бы вы посоветовали Алексу сделать с его злостью? Подумайте о ситуациях, когда кто-то несправедливо относился к вам и вы разозлились. Что вы сделали?

- 4. Запишите стратегии управления гневом (**Рабочая карточка №3**): раздайте Рабочую карточку №3 или запишите на доске.
- 5. Предложите детям групповую активность для практики предложенных стратегий. В группах по 4 человека они должны создать постер о том, что может сделать ученик, который является объектом буллинга, чтобы оставаться в безопасности и не усугублять ситуацию. Для каждой реакции они могут также сделать рисунок. Их работы будут выставлены на стенах школы, чтобы предоставить другим детям информацию, которую узнали сегодня.

Альтернативное занятие - Предложите детям ролевую игру, в которой они в группах по 4 человека будут отрабатывать, что может сделать Алекс, чтобы не усугубить ситуацию. Роли меняются так, чтобы каждый смог пройти через роль Алекса и отработать правильные реакции.

5. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Написать или нарисовать в стиле комиксов письмо Алексу, в котором расскажут, что ему следует делать, чтобы оставаться в безопасности, когда Флорин будет с ним вести себя недружелюбно.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – Осмысление изученной темы.

- Сегодня мы говорили о физическом буллинге и о том, как может себя чувствовать ребенок, который часто сталкивается с этим опытом, и что он может сделать, чтобы остановить такое обращение: контролировать свою злость, относиться к себе с добротой и просить помощи у доверенного взрослого. Худшее — это не рассказывать никому о том, что с ним происходит.
- Детям нужен четкий план, который защитит их в случае столкновения с ситуациями буллинга. Так же важно, чтобы дети использовали свои социальные, эмоциональные и поведенческие навыки, которые они развили:
 - ✓ использовать различные способы управления своими эмоциями, страха или злости, вызванными поведением запугивания,
 - ✓ применять процесс решения проблем как для ситуаций преследования, так и для других межличностных трудностей.



Представьте себе школу, где дети бегают по игровой площадке, смеются и веселятся. Но затем представьте, что в уголке площадки стоит мальчик, со злостью вытирая слезы рукой. Этого ребенка зовут Алекс.

Звонок прозвонил, но Алекс не хочет входить в класс, где находятся Матей и Флорин. Ему достаточно того, что произошло сегодня. Он пережил слишком много.

Каждый день он пытается спрятаться, но они всегда его находят. Сегодня они вытерли свои грязные ботинки о его штаны.

С опущенной головой Алекс входит в класс. Учитель смотрит на грязь на его лице и на его запачканные штаны.

- Господи, Алекс, что с тобой произошло? — спрашивает он. Алекс видит, как Матей и Флорин смотрят на него.
- Я упал в лужу, — отвечает Алекс. В этот момент он замечает, как двое мальчиков перешептываются между собой.

Учитель отправляет его стереть грязь с лица и штанов.

Алекс мечтает никогда больше не приходить в школу. Каждый день для него как плохой сон, только это не сон, а реальность. Раньше он любил школу. Ему нравилось учиться, и он любил играть на площадке со своим лучшим другом. Но затем его лучший друг переехал с семьей в Италию, и он остался без друзей. Ему не нравилось быть одному. Он думал, что никому не важно, что с ним происходит, поэтому притворялся, что занят чтением своей книги.

Однажды Флорин подошел и начал его обзывать. Алекс не знал, что сказать, и просто смотрел в пустоту. Затем Флорин подошел ближе, намеренно взял книгу Алекса, порвал её и бросил на пол, а Матей наступил на неё и сделал вид, что это был случай. Потом они оба начали смеяться над ним. После этого всё становилось только хуже. Каждый день они что-то делали ему. Иногда они причиняли ему боль, иногда тянули за одежду. Иногда заставляли его отдавать им чипсы и ланч или карманные деньги. Когда он плакал, они злорадно смеялись.

Подумай, что, по твоему мнению, Алекс должен сделать? Каков был бы самый подходящий ответ, чтобы остановить травлю? Обведи правильный ответ.

- a) Защититься и дать сдачи,
- b) Поговорить об этом с кем-то из взрослых,
- c) Ничего не делать,

Почему ты думаешь, что дать сдачи – это лучший вариант?

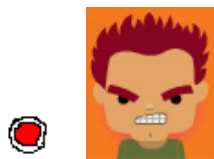
Почему ты думаешь, что дать сдачи – это худший вариант?

Почему обращение ко взрослому за помощью – это лучший вариант?

Почему обращение ко взрослому за помощью – это худший вариант?

Почему не реагирование является лучшим вариантом решения?

Почему не реагирование является худшим вариантом решения?



1. **«Держи гнев в узде».** Хотя гнев — это сильная эмоция, ты сильнее. Используй глубокое дыхание! Дыхание помогает успокоиться, так как способствует насыщению мозга кислородом.

Дыши глубоко, считая:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – вдох

5 – 4 – 3 – 2 – 1 – выдох.

Используй эту технику столько раз, сколько потребуется, пока не почувствуешь, что твоё тело стало более расслабленным (например, сердцебиение замедлилось).

2. **Займи чем-то руки!**



Одно из действий, которое может помочь, когда ты чувствуешь злость, — это сильно сжать что-то в руке. Если у тебя нет ничего под рукой, ты можешь сложить руки за спиной или засунуть их в карманы и сильно сжать кулаки (считать до 5), а затем осторожно разжать их, как будто позволяя злости покинуть твоё тело. Эти движения нужно повторять несколько раз, пока ты не почувствуешь, что успокаиваешься.



3. **Говори с собой про себя**

Скажите, что *«даже если мне не нравится, как со мной обращаются, я могу справиться с этой ситуацией»*. Факт, что вы выбираете не позволять злости делать все, что она хочет, уже является признаком силы. В этот момент у вас есть контроль над своим телом и тем, что вы чувствуете. Так вы показываете другому, что сила в ваших руках, и он не может вас контролировать. Когда вы начинаете драку, вы показываете ребенку, который ведет себя недоброжелательно,

что его действия нажимают на волшебную кнопку, вызывающую вашу реакцию. Когда вы реагируете агрессивно, вы даете ему еще большую власть над собой, и он будет использовать эту власть в будущем.

4. Используй свой гнев разумно.

I. Ты можешь выразить это словами и сказать твердым, но спокойным голосом: «Оставь меня в покое! То, что ты делаешь, неправильно!»

II. Ты можешь использовать это, чтобы уйти оттуда и присоединиться к другим детям (те, кто плохо обращается с другими, не трогают детей, окруженных другими детьми, а выбирают тех, кто стоит один).

5. Освободи эмоцию!

Есть моменты, когда нам нужен кто-то, кто выслушает нашу историю о том, что с нами произошло. Этот эпизод называется «выпуск эмоций». По мере того, как мы говорим о том, что мы чувствуем по поводу определенного события, наша эмоция гнева начинает уменьшаться. Для этой встречи ты можешь выбрать кого-то, кто будет с тобой в течение нескольких минут, слушая тебя, не перебивая. Важно выбрать кого-то, кому ты доверяешь.

6. Поговори с взрослым, которому ты доверяешь. Буллинг — это серьезная ситуация, в которой детям нужна помощь взрослого, чтобы ее разрешить. Очень часто буллинг не прекращается, даже если у нас правильная реакция. Особенно это касается физического буллинга.

Когда недружественные действия других детей причиняют нам физическую боль или разрушают наши личные вещи, нам очень помогает разговор с взрослым. Поговорить с доверенным взрослым — это мудрое поведение, а не детская выходка. И взрослые делают это, когда проходят через трудные времена. Они могут обратиться к священнику, соседке или психологу.

Как оставаться в безопасности, когда становишься целью недружелюбного поведения (буллинга):

- ✓ Я могу глубоко вдохнуть и удерживать свой гнев в клетке, чтобы остаться спокойным.
- ✓ Я могу уйти из ситуации и пойти в места, где больше детей.
- ✓ Я могу спокойно, но решительно сказать человеку, который ведет себя недружелюбно, чтобы он прекратил, потому что мне не нравится то, что он делает.
- ✓ Я могу поговорить с другом.
- ✓ Я могу обратиться за помощью к учителю.
- ✓ Я могу напомнить себе, что это не моя вина.

УРОК 3 – ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ (РОЛЬ СВИДЕТЕЛЕЙ)

Цели

- ✓ Распознавать эмоции ребенка, который оказался в ситуации, когда он является целью буллинга.
- ✓ Приводить примеры подходящих способов помочь человеку, который является целью буллинга, чувствовать себя лучше (например, можно быть добрыми, улыбаться, включать их в игры и т. д.).
- ✓ Назвать хотя бы одного человека, с которым они могли бы поговорить в школе, если станут свидетелями ситуации буллинга.
- ✓ Демонстрировать подходящую реакцию, с помощью которой свидетели могут сказать Нет буллингу.
- ✓ Объяснять, как свидетели могут сделать ситуацию лучше или хуже своим поведением.
- ✓ Назвать причины, по которым свидетели иногда присоединяются к буллингу или не говорят ничего.
- ✓ Решать ситуацию исключения вместе с другими.

Целевое/формируемое поведение

- Умение распознавать эмоции детей, которые стали целью буллинга.
- Умение сопереживать ребенку, который является целью буллинга.
- Умение правильно вмешиваться в ситуацию буллинга, чтобы свидетели своим поведением смогли предотвратить проявления буллинга.
- Умение просить помощи у взрослого (учителя, родителя) в случае, если ситуация буллинга превышает их личные ресурсы или используемые стратегии оказались неэффективными.

Основное сообщение

- Вместе мы можем изменить ситуацию

Необходимые материалы

- Анализ ситуации – Алекс

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (5 мин)	• Приветствие. • Представление темы и целей урока
АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ	• Проверка домашнего задания
ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА (3 мин)	• Лидер
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (30 мин)	• Сценарий – Алекс • Ролевая игра
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Постер или книга (работа в малых группах)
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их деятельности

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся.
- Скажите детям, что этот урок посвящен тому, как свидетели могут сказать НЕТ буллингу.
- Скажите, что в каждой школе, даже в этой школе, могут быть дети, которые чувствуют себя испуганными и несчастными из-за того, как к ним относятся другие дети. Если хотя бы один ребенок в нашей школе чувствует себя так, это очень серьезно, потому что нам не все равно на всех детей и на то, как они себя чувствуют. Мы все несем ответственность друг за друга, и важно, чтобы школа была местом, где все дети чувствуют себя в безопасности и могут учиться вместе.
- Напомните детям о домашнем задании, касающемся эффективных способов, с помощью которых ребенок, ставший объектом исключения как формы буллинга, может помочь в предотвращении этого поведения (например, рассказать).
- Оцените работы детей, которые они сделали в качестве домашнего задания, и предоставьте им место в классе, где они могут быть видны всем учениками.

2. ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА – Лидер

Цели

- ✓ Понять роль свидетелей в ситуациях буллинга
- ✓ Понять, что может сделать свидетель буллинга
- Все дети должны встать в круг. Один ребенок должен добровольно выйти из комнаты. Остальные дети должны выбрать лидера. Задача этого человека — начать выполнять определенное движение или менять положение, которое все остальные должны копировать, но так, чтобы доброволец не понял, кто является лидером. После небольшой ре-

петиции, чтобы убедиться, что все дети поняли игру (возможно, потребуется несколько раз отработать движения и позиции с классом перед тем, как отправить добровольца за дверь), доброволец должен вернуться в класс, в круг. Его задача — внимательно следить и попытаться определить, кто лидер. У них есть три или четыре попытки. Если доброволец ошибаются, выбранный человек «выбывает» и больше не участвует в круге, тем самым уменьшая количество участников. Если доброволец не сможет определить лидера, его — лидера — следует похвалить за то, что он продолжал игру и сохранял спокойствие.

- ✓ Что мы узнали из этой игры?
- ✓ Что вы чувствуете, когда видите, как один ребенок намеренно делает что-то, из-за чего другой ребенок чувствует себя несчастным?

Заметка для учителя!

Иногда дети, которые становятся свидетелями буллинга, могут копировать поведение ребенка, который намеренно ведет себя плохо по отношению к другому ребенку. Так же, как в нашей игре.

3. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – Сценарий Алекс

Цель: ознакомление детей с различными типами реакций, которые могут быть у свидетелей в ситуации буллинга, и с тем, как эти реакции поощряют или препятствуют буллингу в будущем.

Напомните учащимся историю Алекса.

- Кто задействован в данной истории?

– _____

- Как зовут инициаторов буллинга?

– _____

- Как зовут цель буллинга?

– _____

Спросите их, а как насчёт всех остальных детей в классе Алекса? Где они были, когда это происходило? Никто не видел, что делали Матей и Флорин? Конечно, видели.

- Прочитайте дальше историю Алекса:

«Большинство детей видели часть того, что происходило, но некоторые из них были друзьями с Матеем и Флорином и не хотели портить отношения с ними, заступаясь за Алекса. Другие думали, что лучше не вмешиваться или что это не их дело. Один или двое присоединились и смеялись над Алексом, когда Матей и Флорин издевались над ним.

Но есть и одноклассники, которые не согласны с происходящим и видят, насколько несчастен Алекс. Это две девочки. Они видели, что делают Матей и Флорин, и в глубине души понимают, что должны что-то сделать, чтобы остановить буллинг. Они знают, что если не попытаются остановить буллинг, это будет почти так же плохо, как если бы они сами участвовали в нем».

Кто такие свидетели? (одноклассники, которые смеялись над тем, что делали Матей и Флорин, те, кто стояли в стороне и наблюдали, те, кто ничего не сделали, хотя знали, что происходит)

Кто из детей оказал самое сильное негативное влияние на ситуацию? (все, кто присутствовал и

Важно помнить!

Когда ты ничего не делаешь в ситуации буллинга, ты способствуешь увеличению власти человека, который проявляет неуважение к другому.

На большой перемене девочки пошли искать Алекса. Он сидел один во дворе школы. Алекс больше не читает свою книгу, как обычно, потому что знает, что Флорин снова её порвёт. Девочки присели рядом и сказали ему, что знают, что с ним происходит, что Матей и Флорин делают ему каждый день. Они предложили ему рассказать кому-нибудь, например, классному руководителю.

Алекс казался испуганным. Оглянулся посмотреть, нет ли рядом Матея и Флорина.

- «Если ты никому не скажешь, — говорит Катерина, — все только ухудшится». Ты должен сказать.

Но Алекс только кивает. Ему хотелось бы, чтобы девочки оставили его в покое, на случай если Матей или Флорин узнают, что они говорят. Но они не хотят уходить.

- Если ты не хочешь сказать, — говорит Соня, — тогда нам придется сделать это за тебя.
- Нет, — говорит Алекс, — не нужно, это только усугубит ситуацию.
- Не будет хуже. Если ты ничего не сделаешь, все станет еще хуже, — говорит Катерина. — Если ты не хочешь сказать, мы должны это сделать.

Остановитесь и спросите учеников, думают ли они, что Катерина и Соня должны рассказать учителю, даже если Алекс говорит, что не хочет, чтобы они это делали.

Затем расскажите продолжение...

Катерине и Соне не хотелось говорить об Алексее, особенно когда он запретил им это делать, но они знали, что это лучший способ остановить то, что происходит. В тот день после обеда Алекс увидел, как они разговаривают с классным руководителем. Никто не слышал, о чем они говорят.

На большом перемене, когда остальные ученики вышли на улицу, учитель говорит Алексу:

- Я хотел бы, чтобы ты мне помог кое в чем, Алекс, на перемене.

Алекс видит, как Матей и Флорин смотрят на него из раздевалки. Ему хочется пойти домой и больше никогда не возвращаться в школу.

Затем классный руководитель говорит:

- Я хочу, чтобы ты мне помог, Алекс, рассказав, как ты себя чувствуешь. Я слышал, что некоторые дети намеренно и неоднократно делали тебе вещи, которые очень сильно тебя ранили, и я хочу, чтобы ты сказал мне, как ты себя чувствуешь. Я хочу помочь тебе!

Голос учителя очень мягкий. Алекс смотрит на него. Возможно, в конце концов, он сможет сказать, думает он. Глубоко вздыхает и, изо всех сил стараясь не заплакать, говорит:

- Я чувствую, что никто меня не любит, и мне так одиноко, когда я в школе. Я чувствую себя другим по сравнению с остальными. Мне очень грустно. Я ненавижу приходить в школу, потому что я один во дворе и боюсь Матея и Флорина. Они забрали у меня чип-

сы, порвали мою книгу и испачкали мои штаны грязью.

Учитель на мгновение замер. Затем он взял руку Алекса и сжал её.

- Молодец, Алекс, — сказал он. — Это было очень смело с твоей стороны, и теперь, когда ты это сделал, мы можем убедиться, что дела у тебя станут лучше, начиная прямо сейчас.

Попросите детей подумать некоторое время о том, что должен сделать учитель.

Продолжите рассказ

Матей и Флорин больше не причиняли вреда Алексу. Каждый день Катерина и Соня, а также их друзья проверяли, все ли у него в порядке, и приглашали его поиграть с ними. Ему потребовалось время, чтобы снова почувствовать себя частью класса, но через несколько недель, когда учитель спросил его, как он себя чувствует, он сказал: «Мне гораздо лучше».

- Изучите вместе с детьми некоторые из их мыслей и чувств по поводу этой истории.
- А теперь представьте, что вы учитесь в этом классе, знаете эту ситуацию и стали свидетелем того, что произошло с Алексом.

Что, по вашему мнению, думали девочки в той ситуации, когда часть одноклассников смеялась, смотрела и никто не делал ничего, чтобы поддержать его? (Скорее всего, они подумали, что никому не интересно, что происходит с Алексом, что он не важен для своих одноклассников, что он не имеет значения).

-
- Как думаешь, что чувствовал Алекс?

-
- Как думаешь, как чувствовал себя Алекс, когда приходил домой?

-
- Что, по вашему мнению, думали Матей и Флорин, когда никто не реагировал? (что все в порядке, что они не делают ничего плохого, что они просто немного развлекаются).

-
- Что, по вашему мнению, думали одноклассники, которые наблюдали за ситуацией: некоторые смеялись, а другие просто смотрели? Что бы вы думали, если бы были одним из зрителей? (вероятно, вы подумали бы: «Я рад, что это не происходит со мной, это не мое дело, пусть каждый справляется сам, это не моя подруга, мне это тоже не очень нравится»).

Важно помнить!

Одноклассники, которые наблюдают (смеются, смотрят), но ничего не делают в такой ситуации, заставляют своего товарища, который является целью буллинга, чувствовать себя еще хуже, а товарища, который причиняет вред, заставляют чувствовать себя восхищенным и создавать впечатление, что его действия допустимы.

- Определите вместе с учениками все реакции, которые были у одноклассников Алекса
 - о Одни одноклассники смеются
 - о Другие одноклассники смотрят и молчат

- о Другие уходят и оставляют Алекса одного
- о Другие вмешиваются и говорят Матей «То, что ты делаешь, плохо. Это не смешно»
- Для каждой альтернативной реакции определите, какие будут эмоциональные последствия и поведения.
 - ✓ *Что, по вашему мнению, произойдет, если одноклассники будут смеяться?*
 - ✓ *Что Матей узнает из реакции одноклассников?*
 - ✓ *Смех одноклассников остановит Матей?*
 - ✓ *Как будет себя чувствовать Алекс в зависимости от того, как отреагировали другие одноклассники?*
 - ✓ *Смех одноклассников заставит Матей в будущем прекратить причинять вред Алексу?*
 - ✓ *Смех одноклассников заставит Алекса почувствовать себя лучше или хуже? (Смех одноклассников будет поощрять поведение буллинга.)*
 - ✓ *Что произойдет в ситуации, когда другие одноклассники молча наблюдают, как Матей причиняет вред Алексу?*
 - ✓ *Что Матей узнает из молчания одноклассников?*
 - ✓ *Молчаливая реакция одноклассников будет сдерживать поведение Матей или приведет к его повторению и поощрению?*
 - ✓ *Как будет себя чувствовать Алекс? (Молчание одноклассников будет поощрять поведение Матей.)*
 - ✓ *Что может произойти, если одноклассники уйдут и откажутся наблюдать за моментом, когда Матей причиняет вред Алексу?*
 - ✓ *Что происходит, если Матей теряет свою аудиторию? (Если у него больше нет зрителей, поведение буллинга теряет свою ценность.)*
 - ✓ *Что может произойти, если некоторые одноклассники станут на сторону Алекса и остановят Матей? «То, что ты делаешь, неправильно. Это не шутка.» (Матей будет деморализован.)*

Определите вместе с учениками лучшую альтернативу

- Спросите детей, почему лучше всего сказать кому-то, что их запугивают. Теперь напомните детям, что есть много людей, которым они могут это рассказать - родители и опекуны, а также множество людей в школе, которым не все равно на них и которые хотят, чтобы они были счастливы.
- Спросите детей, кто эти люди (включая друг друга) и напомните им, если они кого-то забыли.

Ролевая игра - Разыграйте ситуацию со всеми возможными реакциями, обсужденными ранее, предоставив ученикам возможность почувствовать, каково это — оказаться на месте кого-то, кто проходит через такую ситуацию.

Заметка для учителя!

Важно подчеркнуть!

Действия свидетеля имеет большое влияние, — быть добрым и подружиться с ребенком, который столкнулся с ситуацией буллинга.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

В группах по 4–5 человек создайте книгу или плакат с идеями, которые могут поддержать свидетелей в том, чтобы они стремились предотвратить буллинг: Что делать, если вы стали свидетелем ситуации буллинга.

Осмысление изученной темы

Спросите, изменились ли, по мнению детей, некоторые их идеи с тех пор, как они начали работать над темой буллинга. «Как именно?» «Почему вы считаете, что ваши идеи изменились?»

Скажите, что каждый ребенок в школе может помочь другим детям, которые являются уелью буллинга, стать более счастливыми. Попросите детей найти тихое место внутри себя и подумать о Смаранде и о том, как она была несчастна. Затем попросите их подумать о том, как они могут сделать кого-то в своей школе более счастливым, даже если это всего лишь улыбка. Вместе мы можем изменить ситуацию!

УРОК 4 – ОБОБЩЕНИЕ

Цели

- ✓ Распознавать поведение, связанное с буллингом.
- ✓ Научиться отличать буллинг от других недружелюбных действий, используя три ключевых признака.
- ✓ Распознавать эмоции, которые могут испытывать дети, ставшие целью буллинга.
- ✓ Приводить примеры правильных реакций, с помощью которых дети, являющиеся целью недружелюбных действий, могут сказать *Нет буллингу*.
- ✓ Продемонстрировать правильную реакцию, с помощью которой свидетели могут сказать *Нет буллингу*.

Целевое/формируемое поведение

- Умение правильно определить поведение, связанное с буллингом.
- Способность сопереживать ребёнку, который стал целью буллинга.
- Умение правильно вмешаться в ситуацию буллинга, чтобы своим поведением свидетели способствовали предотвращению буллинга.
- Способность попросить помощи у взрослого (учителя, родителя), когда ситуация с буллингом выходит за пределы личных возможностей или когда применённые стратегии оказались неэффективными.

Основное сообщение

- Вместе мы можем изменить ситуацию

Необходимые материалы

- Большие листы бумаги
- Карандаши

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже.

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (3 мин)	• Приветствие • Представление темы и целей урока • Проверка домашнего задания
ИГРА-УПРАЖНЕНИЕ (10 мин)	• Важно, как я себя чувствую!
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (30 мин)	• Моя история – создание рассказа по заданной структуре, по выявлению ситуации буллинга (Рабочая карточка №1)
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Рабочие карточки №2 и 3
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их деятельности.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся.
- Скажите учащимся, что этот урок направлен на повторение всех важных аспектов, которые они обсуждали на предыдущих трёх занятиях.
- Напомните о домашнем задании, которое они получили. Предложите детям возможность прочитать несколько работ перед классом.
- Похвалите работы детей и предоставьте им место в классе для выставки.

2. ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА - Важно, как я себя чувствую!

- Подумай о пяти ситуациях, которые произошли недавно, когда ты сказал себе: «Неважно», хотя на самом деле то, что произошло, действительно имело значение.

- Насколько часто у тебя возникает склонность скрывать свои чувства внутри себя?

- Чувствовал ли ты себя когда-либо так? Выбери подходящий для тебя ответ:

- о Моя голова полна мыслей;
- о Я чувствую, как щемит мое сердце;
- о Внутри меня слишком много эмоций;
- о Хочется уйти в какое-либо пустое место и сильно закричать;
- о Иногда хочется открыть свое сердце и выплеснуть все эмоции;
- о Иногда мне хочется ничего не чувствовать;
- о Я полон эмоций, но в то же время внутри пустота;
- о Я не понимаю, что происходит со мной, меня переполняют эмоции.

Слишком много эмоций

Отметь те эмоции, которые ты ощущаешь сильнее всего внутри себя. Чем больше они усиливаются, тем сильнее ты ранен изнутри.

- о Слишком много ненависти
- о Слишком много гнева
- о Слишком много грусти
- о Слишком много разочарования
- о Слишком много любви
- о Бедное мое сердечко
- о Слишком много ран
- о Слишком много ожидания от того, что может случиться
- о Слишком много страха
- о Слишком много любви и ненависти одновременно
- о Слишком много неопределенности
- о Слишком много скуки
- о Слишком много ревности
- о Слишком много зависти
- о Слишком не люблю себя
- о Слишком сильное чувство, что я чувствую себя несчастным.
- о Я слишком шокирован
- о Слишком много тяжелых воспоминаний
- о Слишком много болезненных образов приходит мне в голову
- о Слишком много пугающих образов
- о Слишком много пугающих мыслей Prea mult sentiment de a nu mă place

Как ты думаешь произойдет, если ты поговоришь с кем-то, кому доверяешь, о том, что скрыто внутри себя? Отметь ответы, которые тебе подходят.

- о Могу взорваться
- о Буду непрерывно плакать

- о Могу ранить кого-то
- о Другие больше никогда мне не понравятся
- о Могу ранить людей, которых люблю
- о Мои эмоции меня сожгут
- о Мои эмоции меня сломают
- о Люди будут смеяться с меня
- о Люди подумают, что я слаб
- о Я показываю другим, где могут меня ранить
- о Потеряю контроль

Нарисуй в пространстве ниже ответы, которые ты выбрал. Нарисуй, как бы ты выглядел или как бы ты себя чувствовал, если бы это произошло.

Заметка для учителя!

Каждый раз, когда жизнь ставит перед нами трудные ситуации, такие как момент, когда кто-то ранит нас без причины, мы склонны прятать свои эмоции в «сейф», глубоко спрятанный в нашей душе, куда мы не позволяем никому заглянуть. Затем мы надеваем маску «Мне все равно».

Со временем «сейф вашей души» становится переполненным, потому что вы заполняете его всевозможными эмоциями, и вы начинаете ощущать себя так, будто застряли в трясине. Когда контейнер заполняется, вы больше не можете ничего в него положить, потому что он начинает переполняться. Так вы сталкиваетесь с наводнением эмоций, которые накапливаются и подавляют вас.

Вы когда-нибудь видели, что происходит с ванной, когда она наполняется, а вода продолжает течь? Если у вас был такой опыт, вы точно понимаете, что происходит с вашими эмоциями, которые вы храните. Когда достигается определенный предел, все, что вы спрятали под ковер, вылезает наружу, и вам становится сложно это остановить.

Во-вторых, держать все эмоции запертыми в своей душе требует огромных усилий, это большой стресс. Внутри существует давление между необходимостью как можно лучше скрыть свои чувства и желанием выразить их. Этот конфликт может быть очень болезненным. Потребность разрядить напряжение становится все более настойчивой. Когда мы игнорируем эмоции, которые чувствуем, и храним их в сейфе нашей души, они не исчезают, не покидают наше тело. Они становятся все больше и сильнее из-за давления, чтобы держать их закрытыми в «сейфе».

Наводнение происходит, когда то, что вы закрыли, превышает вместимость сейфа и больше нет места. Когда происходит это наводнение, у вас возникают всякие реакции, которые вы не можете контролировать, и вы можете ранить окружающих. Кроме того, чем больше эмоций вы

держите в сейфе, тем меньше радости и удовольствия от жизни вы ощущаете.

Что происходит с большой пляжной мячом, когда вы толкаете его рукой, чтобы он ушел под воду?

Когда вы толкаете его под воду, он выходит на поверхность с еще большей силой. Не важно, насколько сильно вы стараетесь, чтобы он утонул, чем больше вы его толкаете, тем больше силы, с которой он возвращается на поверхность. То же самое касается эмоций, которые вы прячете в себе. Не важно, как сильно вы стараетесь скрыть их, они все равно найдут способ вырваться наружу.

Есть ситуации, когда у людей недостаточно внутренних ресурсов, чтобы самостоятельно справиться с эмоциями, которые они испытывают. Дети очень нуждаются в поддержке взрослого, чтобы научиться справляться с эмоциями, которые они чувствуют в трудной ситуации.

Подростки имеют больше ресурсов, чем дети, но есть определенные ситуации, в которых им все еще нужна поддержка взрослых, чтобы справиться с трудными моментами в их жизни. Буллинг — это одна из таких ситуаций, в которой как дети, так и подростки нуждаются в помощи взрослых, чтобы справиться с ней.

Важно помнить!

- Если ты не говоришь ни с кем и держишь все в себе, болезненные эмоции становятся все больше и сильнее.
- Когда ты говоришь с кем-то о болезненных эмоциях, которые ты испытываешь, это делает то, что ты чувствуешь, менее болезненным, менее страшным и гораздо более переносимым.
- Ты всегда можешь попросить помощи в управлении этими эмоциями, запертыми в сейфе, у кого-то, кто может их понять. Не нужно быть солдатом, который справляется со всем в одиночку.

3. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – Моя история

Цель: актуализация информации о травле, ярлыках, исключении, физическом запугивании как формах проявления буллинга и о соответствующих способах вмешательства, которые могут привести к их остановке.

- Скажите детям, что им нужно будет создать историю, используя изображения Рабочей карточки №1 (они могут писать или рисовать). История должна показать, как выглядит поведение буллинга (обязательно выделяя три критерия, подсказки), как чувствует себя ребенок, который является целью буллинга, и как решается ситуация.
- Каждая история должна акцентировать внимание на сообщении «Расскажи» как решении для остановки поведения буллинга, как со стороны целевого ребенка, так и со стороны свидетелей.
- История не должна происходить в школе. Она может разворачиваться по пути в школу или из нее, может происходить вечером или в выходные дни. История может описывать воображаемую или реальную ситуацию. Если описывается реальная ситуация, на это должно быть согласие всех детей, которые были вовлечены.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Раздайте учащимся **Рабочие карточки №2 и 3**: поразмышлять о том, как можно способствовать прекращению явления буллинга, если бы они были друзьями Матея и Флорина, и как бы способствовали остановке буллинга, если бы были друзьями Алекса.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложите ученикам подумать над некоторыми вещами, которые они хотели бы обсудить с одноклассником:

- Правильно ли это, иногда думать «это не мое дело», тогда, когда видишь какую-либо несправедливость по отношению к кому-то?
- Спросите ребят, считают ли они, что некоторые из их идей изменились с тех пор, как они начали работать над темой буллинга. Спросите: «Каким образом?» и «Почему вы считаете, что ваши идеи изменились?»
- Напомните детям, что каждый ребенок в школе может помочь другим детям стать более счастливыми. Как мы видели, некоторые дети страдают из-за того, что подвергаются запугиванию. Другие страдают по другим причинам. Попросите детей найти спокойное место внутри себя и вспомнить о Смаранде и её боли.
- Скажите детям, чтобы они не забывали, что есть простое слово из восьми букв, которое поможет всем детям в этой школе остановить запугивание. Оно начинается на «Р» и заканчивается на «И». Какое это слово? Попросите детей произнести слово «Расскажи» очень громко, затем попросите их произнести его шепотом.
- Напомните детям, что есть много людей, которым они могут рассказать, если их кто-то запугивает. Есть много людей в школе, которым не безразличны они и которые хотят, чтобы они были счастливы. Скажите, что любой, кому они расскажут, всегда подскажет к кому можно обратиться и кто может помочь (повторите список людей, к которым можно обратиться, если они являются объектами запугивания или свидетелями).

Рабочая карточка №1

Ситуация 1





Рабочая карточка №2 – Когда я становлюсь свидетелем ситуации, в которой мой друг проявляет поведение буллинга по отношению к другим детям.

Иногда подросткам трудно реагировать и остановить буллинг или что-то сделать в защиту обиженного, когда инициатор буллинга — это их друг или лидер группы, к которой они принадлежат.

Почему иногда так трудно поступать иначе, чем остальные в твоей группе?

Чтобы найти ответ на этот вопрос, мы предлагаем вам следующее упражнение.

Случалось ли вам когда-нибудь оказаться на месте Алекса?

Что ты чувствовал?

Если бы твой лучший друг/подруга вели бы себя с кем-то так, как ведет себя Матей и Флорин с Алексом, что бы ты сделал в качестве свидетеля? Выбери соответствующий вариант.

- a) Поговорю с другом/подругой прекратить это
- b) Попрошу помощи у взрослого
- c) Стану на сторону обиженного
- d) Сделаю вид, что ничего не происходит.

Почему было бы неправильно сидеть и ничего не делать, когда кто-то, даже если это твой друг, унижает другого одноклассника?

Почему было бы хорошо сидеть и ничего не делать, когда твой друг или подруга намеренно ранят другого ученика?

Почему было бы хорошо сказать им прекратить?

Почему было бы неправильно сказать им остановиться?

Почему лучше обратиться к взрослому, если сам не можешь остановить инициатора буллинга?

Почему ошибочно считать попросить помощи у взрослого?

Почему лучше занять сторону обиженного ребенка?

Почему не надо занимать сторону обиженного ребенка?

Важно помнить!

Дружеские отношения — это как щит, который защищает тебя от ситуаций, в которых кто-то может обратиться с неуважением или унижить тебя. Благодаря этой важной роли, которую играют друзья в твоей жизни:

- иногда ради дружбы можно делать вещи, которые обычно бы не сделали.
- можно оставить важные вещи в стороне и делать то, что делают твои друзья, только чтобы быть принятым в группе.
- можно даже унижить одноклассника, который не входит в вашу группу, лишь бы не отличаться от своих друзей и не быть исключённым из группы.
- нельзя конфликтовать с друзьями, которые унижают другого одноклассника, потому что исключение из группы сделает тебя уязвимым.
- ты боишься, что без защиты группы сам можешь оказаться в роли униженного.

Помни, что быть хорошим другом НЕ означает, что ты должен говорить ДА на всё, что тебе предлагают.

- нужно сказать «Нет», когда что-то внутри тебя подсказывает это, даже если это может не понравиться твоему другу.
- нужно научиться говорить «Нет» чрезмерным требованиям друзей решать их проблемы или угождать им. Это значит быть Классным или Оригинальным.

Когда ты слишком сильно заботаешься о том, что другие думают о тебе, ты отдаёшь этим людям власть над собой. Ты будешь вести себя так, как, по твоему мнению, им понравится. Ты будешь внимательно наблюдать за ними и копировать их, даже если не согласен с их поступками. Возможность выбирать, что ты хочешь делать и с кем хочешь проводить время, возвращает тебе твою силу. Когда ты думаешь, что у тебя нет выбора, ты чувствуешь себя беспомощным.

Рабочая карточка №3 - Когда я являюсь свидетелем ситуации, в которой мой друг становится целью буллинга.

Теперь мы предлагаем тебе подумать, что, по-твоему, должна сделать одноклассница, которую обижают? Каким бы был наиболее подходящий ответ, который она должна дать, когда её ударяет твоя лучшая подруга/твой лучший друг? Обведи подходящий ответ.

- а) Должна защитится и дать сдачи.
- б) Поговорить о случившемся со взрослым.
- с) Ничего не делать.

Почему ты считаешь, что дать сдачи – это лучший вариант?

Почему ты считаешь, что дать сдачи – это худший вариант?

Почему попросить помощь у взрослого – это лучший вариант?

Почему попросить помощь у взрослого – это худший вариант?

Почему никак не реагировать – это лучший вариант?

Почему никак не реагировать – это худший вариант?

УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ VII–VIII КЛАССОВ

УРОК 1 – ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ

Цели

- ✓ Приводить примеры поведения, связанного с буллингом
- ✓ Знать, какие существуют формы прямого и косвенного буллинга
- ✓ Распознавать критерии, которые отличают буллинг от других агрессивных форм поведения
- ✓ Определять различные формы проявления буллинга в межличностных взаимодействиях между учениками

Целевое/формируемое поведение

- Умение распознавать поведение, связанное с буллингом
- Способность объяснять разницу между прямым и косвенным буллингом
- Умение различать буллинг как форму проактивной агрессии и другие формы реактивной агрессии
- Способность выявлять аспекты, определяющие поведение буллинга (повторяемость, преднамеренность, дисбаланс сил)
- Умение называть различные формы, через которые проявляется прямой и косвенный буллинг

Основное сообщение

- Буллинг — это преднамеренное, продолжающееся поведение, которое предполагает неравенство сил между тем, кто его осуществляет, и тем, кто является его целью.

Необходимые материалы

- Изображения геометрических фигур,
- Цветные изображения;

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже.

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (1 мин)	• Приветствие. • Представление темы и целей урока.
ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА (5 мин)	• Упражнение – что происходит, что случилось, что произойдет?
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (35 мин)	• Анализ ситуации – Дан (<i>Рабочая карточка №1</i>) • Занятие на закрепление – ролевая игра
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Оценка учащихся и способов их работы.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

Спросите учеников, что они знают о буллинге. Запишите их идеи (возможно, они дадут ответы о том, что они думают о преследовании, примерах ситуаций, когда это происходило, и о том, как это заставляет людей себя чувствовать). Эти идеи можно записать в три отдельных колонки (1. О буллинге; 2. Примеры; 3. Как это заставляет людей себя чувствовать), чтобы упростить дальнейшую сортировку. Возможно, ученики приведут примеры, которые не являются буллингом. Запишите и их тоже.

Занятие – Что происходит, что случилось, что произойдет?

Цель: изучение восприятия поведения буллинга и ситуаций буллинга.

Изучите следующее изображение и поразмышляйте над следующими вопросами.



- Что, по твоему мнению, происходит в этой ситуации?
- Что, по твоему мнению, произошло до того, как эта ситуация имела место?
- Что, по твоему мнению, произойдет в будущем, как все оценят ситуацию?
- Что произойдет с ученицей, которая на коленях?
- Что произойдет с другими учениками, которые стоят в стороне?
- Что, по твоему мнению, чувствует ученица, сидящая на коленях? О чем, по твоему мнению, она думает о себе и о других учениках?
- Ты когда-нибудь был в ситуации этих учеников? Как ты себя чувствовал?
- Если да, то в какой роли? Как ученица на коленях или как другие ученики?
- Что бы ты сделал, если бы был другом ученицы, которая бросила книги ученицы на коленях?
- Что бы ты сделал, если бы был другом ученицы, которая на коленях?

2. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – Анализ ситуации – Дан

- Раздайте учащимся **Рабочую карточку №1** – ситуация об Эмиле
- Выделите из предложений детей основные характеристики буллинга.
- Что случилось с Эмилом, почему он так себя ведет?
- Что чувствует Дан?
- Как называется поведение, проявляемое Даном и Эмилом?

Это поведение называется БУЛЛИНГ

- **Спросите у учеников, является ли любое поведение, которое причиняет кому-либо вред, поведением буллинга?**

Нет. Поведение буллинга — это поведение, которое повторяется и совершается намеренно. Агрессивное поведение по отношению к человеку может причинить ему вред, но это не является буллингом, поскольку, когда человек проявляет агрессивное поведение, он испытывает гнев, разочарование или страх и реагирует таким образом в ответ на свои эмоции. Поведение буллинга не возникает из дискомфорта. Тот, кто его проявляет, не чувствует гнева, разочарования или страха. Он совершает это поведение, чтобы получить что-то из этой ситуации: внимание со стороны сверстников, привилегированное положение в группе, уважение других детей, репутацию плохого мальчика, с которым никто не хочет связываться. Это означает, что он демонстрирует другим, насколько он силен, заставляя другого ребенка чувствовать себя маленьким и незначительным.

Как определить поведение буллинг?

- ❖ Это происходит не только один раз, а много раз, повторяется (дети, когда говорят об этом, используют слова «каждый день», «всегда», «каждый раз», «постоянно» и т. д.).
- ❖ Это сделано с намерением причинить вред, оно не является случайным, непреднамеренным или результатом переживания эмоций гнева (как агрессивное поведение, возникающее в результате переживания эмоции, такой как гнев или разочарование).
- ❖ Включает в себя разницу в силе: человек, который ведет себя таким образом, имеет преимущество в силе по отношению к тому, кто является мишенью. Человек, проявляющий поведение буллинга, получает удовольствие и хорошее настроение от этой ситуации, в то время как мишень этого поведения не испытывает такого удовольствия.

Например, некоторые дети могут ударить других детей, потому что они злы или расстроены, но буллинг — это когда ребенок бьет другого без злости или гнева на него. Он делает это с намерением причинить вред и показать своим друзьям, на что он способен. Делая это, он вызывает уважение у других детей, но это уважение рождается из страха, а не является истинным. Никто не осмелится в будущем трогать его, и другие будут следовать за ним из страха, чтобы не подвергнуться тому же самому.

Деятельность по закреплению - Ролевая игра

Цель – идентификация различных форм поведения буллинга с использованием трех контекстуальных критериев, которые отличают физический буллинг от других форм агрессивного поведения.

- Дайте детям следующие ситуации для ролевой игры и попросите их разыграть ситуацию, используя метод «заморозки», чтобы установить три критерия, касающиеся поведения буллинга (повторяемость, намерение, разница в силе между теми, кто совершает буллинг, и теми, кто является его целью).

Игровые ситуации:

1. Каждый раз, когда тыходишь в класс, несколько девочек начинают перешептываться, хихикать и переглядываться, смотря на тебя.
2. Мальчик, который старше и больше тебя, постоянно тебя толкает и каждый раз пролезает перед тобой в очередь на автобусе.
3. Двое старших учеников уже долгое время следят за тобой до дома и говорят, что если ты не будешь давать им по 10 леев каждый день, они тебя побьют. Они предупреждают тебя никому не говорить.
4. Старший ученик каждый день ждет тебя на лестнице во время большой перемены и не

дает пройти, требуя с тебя 10 леев как «плату за проход».

5. Девочка в твоей новой школе распространяет слухи о тебе и твоей семье, которые не соответствуют действительности.
6. У Иона есть инвалидность, он не всегда может контролировать свои движения. Когда он взволнован, его руки поднимаются резко. Группа мальчиков постоянно его дразнит, копируя его движения, когда он пытается поучаствовать в футбольной игре.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Попросите учеников посмотреть свои любимые сериалы, чтобы найти примеры буллинга, сделать краткое описание, ответив на следующие вопросы: это буллинг? Кто сильнее? Какого рода сила? Какие варианты поведения есть у персонажей? Что чувствуют персонажи? Как вы думаете, что они сделают или что они уже сделали?

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Напомните ученикам, что каждый ученик в школе может помочь другим детям стать счастливее. Как мы убедились, некоторые дети страдают от буллинга.
- Напомните, что есть одно простое слово из восьми букв, которое поможет всем детям в этой школе остановить буллинг. Это слово начинается с «Р» и заканчивается на «И»: «РАСКАЖИ».
- Подчеркните, что есть много людей, к которым можно обратиться, если кто-то кого-то травит. В школе много людей, которым не всё равно, и которые хотят, чтобы дети были счастливы. Скажите им, что к кому бы они ни обратились, этот человек всегда подскажет, к кому обратиться за помощью (перечислите людей, к которым можно обратиться, если они являются целями буллинга или свидетелями).

Эмил — популярный ученик седьмого класса, у которого много друзей. Его ежедневным развлечением стало подшучивание над Даном. Чаще всего он называет его «Слон» из-за того, что Дан весит больше, чем другие дети. Поскольку Эмил часто делает это в окружении одноклассников, он разыгрывает сценки, и те, кто с ним, смеются. Однажды, во время перемены, когда в классе были только Эмил и его компания, Эмил порылся в сумке Дана и забрал его обед, заявив, что тому нужно похудеть. Все смеялись и ждали с нетерпением, что будет дальше. Когда Дан вернулся в класс, Эмил доедал последние кусочки обеда и пристально смотрел на него. Дан понял, что произошло, и попытался спросить, зачем тот это сделал. Эмил ответил, что сделал ему одолжение и что тот должен его поблагодарить. Теперь, когда у него нет обеда, он сможет сесть на диету, и в будущем похудеет.

УРОК 2 – ЛЮБОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЦЕЛЮ БУЛЛИНГА

Цели

- ✓ Назвать как минимум одну правильную реакцию, с помощью которой ребенок, ставший объектом физического буллинга, может сказать НЕТ буллингу.
- ✓ Рассказать, что чувствует человек, который стал мишенью буллинга.
- ✓ Назвать хотя бы одного человека в школе, с которым можно поговорить, если ты стал объектом физического буллинга.

Целевое/формируемое поведение

- Умение распознавать различные формы, в которых проявляется поведение буллинга.
- Способность распознавать эмоции, которые испытывает ребенок, ставший мишенью буллинга.
- Способность попросить о помощи.
- Умение находить эффективные решения для разрешения ситуаций буллинга, используя стратегию решения проблем.

Основное сообщение

- Мы все должны «говорить» о буллинге! Чтобы школа стала местом, где «говорить» — это норма, необходимо понять, почему дети, подвергающиеся травле, и свидетели молчат, и сделать так, чтобы им было легче рассказать об этом.

Необходимые материалы

- Сценарий
- Карточки

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже.

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (1 мин)

- Приветствие.
- Представление темы и целей урока.

- | | |
|------------------------------------|--|
| ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ (2 мин) | <ul style="list-style-type: none"> • Презентация домашнего задания • Актуализация информации предыдущего урока |
| УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НАЧАЛА (3 мин) | <ul style="list-style-type: none"> • Личный опыт/некомфортные ситуации |
| ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (35 мин) | <ul style="list-style-type: none"> • Анализ ситуации - Дан |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин) | <ul style="list-style-type: none"> • Письмо в поддержку Дана |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин) | <ul style="list-style-type: none"> • Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их деятельности. |

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся.
- Скажите учащимся, что этот урок научит их, как сказать «НЕТ» буллингу. В каждой школе, даже в этой, могут быть ученики, которые чувствуют страх и несчастье из-за того, как с ними обращаются другие ученики.
- Сообщите, что цель сегодняшних занятий — научиться распознавать различные формы буллинга и понять, как правильно реагировать, если кто-то постоянно пытается заставить их чувствовать себя плохо или запугать.

2. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

- Предоставьте детям возможность презентовать домашнее задание. Оцените их старания и участие в активности. Выставьте работы детей и оставьте выставку на всю неделю.

Вспомните информацию предыдущего урока:

- Напомните ученикам о информации предыдущего урока, где они обсуждали, что такое буллинг. Подчеркните, что агрессивное поведение считается буллингом, когда ученик намеренно использует свою силу против другого, чтобы заставить его делать то, что он хочет. Буллинг — это не просто разовая ссора с кем-то. Это не значит сказать что-то обидное кому-то один раз, когда ты зол. Буллинг — это намеренное недружелюбное поведение, которое происходит на протяжении определенного времени.
- Попросите учеников поднять руку, если какая-либо из этих ситуаций случалась с ними:
 - Заставлял ли кто-то вас делать то, чего вы не хотели?
 - Заставлял ли кто-то вас отдать им ваши вещи/личные вещи (одежду, еду, деньги, припасы и т. д.)?
 - Кто-то ударил вас ни за что, просто так?
 - Кто-то портил ваши личные вещи?
 - Бил ли вас кто-нибудь ради развлечения зрителей?
- Обсудите тот факт, что многие учащиеся испытывают или сталкивались с неуважительным

обращением с ними.

- Представьте основное задание, обратившись к сценарию, в котором Елену ранили некоторые из ее одноклассников. Скажите детям, что следующая история поможет им узнать о соответствующих реакциях, которые ученик в ситуации Елены может использовать, чтобы сказать «Нет» буллингу.

Вариант игры для начала

Некомфортная ситуация

Цели:

По окончании занятия учащиеся будут способны:

- понять повторяющийся характер буллинга
- объяснить последствия повторяющихся действий буллинга.

Шаг за шагом:

- Сообщите учащимся, что в этой учебной деятельности есть задания, которые каждый будет выполнять индивидуально, не общаясь с другими.
- Попросите учащихся занять неудобную позу или взять в руку какой-нибудь предмет и поднять руку. Детям помладше можно продемонстрировать некоторые неловкие позы.
- Скажите, чтобы они оставались в этом положении как можно дольше. Упомяните, что любой может прекратить это упражнение в любой момент, когда почувствует, что больше не может оставаться в этом положении.
- Засеките время и каждые 30 секунд спрашивайте группу, как они себя чувствуют в этой позе: «Удобно ли это?» «Чувствуешь ли ты боль в мышцах?»
- После того, как все отказались от неудобной позы, предложите детям выполнить упражнение по мышечной релаксации.

Рефлексия:

Дети должны задуматься о том, что повторение одной и той же негативной ситуации вредно так же, как и повторение буллинга над обиженным учеником.

- Как вам понравилось данное упражнение?
- С чем вы столкнулись?
- Что вы чувствовали на уровне тела? А на уровне эмоций?
- Что приходило вам в этот момент в голову?
- Какую связь имеет это упражнение с травлей и запугиванием?
- Как вы думаете, что чувствует человек, который неоднократно переживает одну и ту же унижительную ситуацию?»

3. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Презентация ситуации – Дан (*Рабочая карточка №1*)

- Обсудите различные эмоции, которые испытывает Дан. Например, грустный, несчастный, запуганный, одинокий, обиженный. Составьте список слов, предложенных учениками, чтобы использовать их в последующих обсуждениях.
- Исследуйте ситуацию буллинга всем классом:
 - Что произошло: инцидент буллинга;
 - Кто участвовал: некоторая информация о трех категориях участников.

Заметка для учителя!

- Скажите учащимся, что в ситуации буллинга есть три категории участников: «человек, который запугивает или демонстрирует агрессивное поведение». Мы используем этот термин, а не «инициатор» или «хулиган», потому что существует разница между тем, кем мы являемся, и тем, что мы делаем. То есть мы не то, что мы делаем. Например, я могу покрасить свою комнату, но это не значит, что я художник. Если мы говорим, что кто-то хулиган, у нас создается впечатление, что он не сможет измениться, что он будет таким всегда. Это совсем не так. Люди могут изменить свое поведение.

- Что мог сделать Дан, чтобы остановить Эмиля?
- Как, по вашему, Дан должен отреагировать, чтобы прекратить издевательства. Используя технику мозгового штурма, поощрите учащихся высказывать все, что приходит на ум, в качестве решения проблемы, не комментируя на этом этапе, насколько реалистичны решения. Запишите идеи учащихся на доске.
- Приведите несколько примеров, если учащиеся не могут придумать сами.

Например:

- ✓ ему следует брать уроки карате и дать отпор в следующий раз, когда его попытаются запугать;
 - ✓ он не должен сопротивляться, а должен дать отпор тем, кто его запугивает;
 - ✓ взять несколько уроков, чтобы научиться говорить НЕТ тем, кто его запугивает;
 - ✓ рассказать об этом учителю, а те, кто издевался, должны быть строго наказаны;
 - ✓ он должен вместе с ними посмеяться над собой;
 - ✓ он может рассказать одноклассникам, которые над ним издеваются, о своих чувствах.
- Попросите учащихся подумать о последствиях каждого предложенного решения (**Рабочая карточка №2**). Проанализируйте преимущества и недостатки каждого решения. Идеального решения не существует, но есть решения, у которых больше преимуществ и меньше недостатков. Подумайте о вероятных результатах и последствиях каждого решения.

Заметка для учителя!

Свидетели должны стать частью решения. Даже если вы не можете действовать напрямую и остановить нападающего, вы можете поговорить о том, что происходит, с тем, кто имеет больше власти и может разрешить ситуацию. Что касается человека, которого обидели, то в ваших силах отнестись к нему с сочувствием.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- предложите учащимся написать письмо Дану, выражая ему сочувствие.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – Осмысление изученной темы.

- Сегодня мы говорили о буллинге и о том, что может чувствовать человек, который часто проходит через этот опыт, и что он может сделать, чтобы прекратить такое обращение: контролировать свой гнев, относиться к себе мягко и попросить помощи у взрослого, которому доверяет. Самое страшное – никому не рассказывать о том, что с тобой происходит.

Подумайте, что, по вашему мнению, должен сделать Дан? Какой ответ ему следует предпринять, чтобы прекратить издевательства? Обведите правильный ответ.

- a) Делать вид, что ему безразлично;
- b) Поговорить с кем-то из взрослых;
- c) Ничего не делать.

Как ты считаешь, почему сделать вид, что ничего не происходит – это лучший вариант?

Как ты считаешь, почему сделать вид, что ничего не происходит – это худший вариант?

Почему попросить помощь у взрослого – это лучший вариант?

Почему попросить помощь у взрослого – это худший вариант?

Почему нереагирование – это лучший вариант?

Почему нереагирование – это худший вариант?

УРОК 3 – ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ (РОЛЬ СВИДЕТЕЛЕЙ)

Цели

- ✓ Распознавать эмоции ребенка, оказавшегося в ситуации буллинга.
- ✓ Приводить примеры подходящих способов помочь человеку, над которым издеваются, почувствовать себя лучше (например, быть добрым, улыбаться ему, вовлекать его в свои игры и т. д.).
- ✓ Назвать хотя бы одного человека, с которым можно поговорить в школе, если стали свидетелями ситуации буллинга.
- ✓ Продемонстрировать соответствующую реакцию, посредством которой свидетели смогут сказать Нет буллингу.
- ✓ Рассказать, как свидетели своими действиями могут улучшить или ухудшить ситуацию.
- ✓ Назвать причины, по которым свидетели иногда присоединяются к буллингу или ничего не говорят.
- ✓ Решать ситуацию исключения вместе с другими.

Целевое/формируемое поведение

- Способность распознавать эмоции детей, подвергшихся буллингу.
- Способность сопереживать ребенку, являющемуся объектом буллинга.
- Способность правильно вмешаться в ситуацию буллинга, чтобы свидетели своим поведением сдерживали буллинг.
- Способность обратиться за помощью к взрослому (учителю, родителю), когда ситуация буллинга превышает их личные ресурсы или используемые стратегии оказались неэффективными.

Основное сообщение

- Даже если вы не можете действовать напрямую и остановить инициатора буллинга, вы можете поговорить о происходящем с кем-то, кто обладает большей властью и может разрешить ситуацию.

Необходимые материалы

- Анализ ситуации

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы

- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже.

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (5 мин)	• Приветствие. • Представление темы и целей урока.
АКТУАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ	• Проверка домашнего задания – презентация масок
ИГРА ДЛЯ НАЧАЛА (3 мин)	• Лидер
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (30 мин)	• Ролевая игра – сценарий о Дане – роль свидетелей
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Постер или книга (работа в малых группах)
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их деятельности.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся.
- Скажите учащимся, что это занятие направлено на то, чтобы узнать, как свидетели могут сказать НЕТ буллингу.
- Отметьте, что в каждой школе, даже в этой, могут быть ученики, которые чувствуют себя напуганными и несчастными из-за того, как к ним относятся другие ученики. Мы все несем ответственность друг за друга, и важно сделать так, чтобы школа была местом, где все учащиеся чувствуют себя в безопасности и могут учиться вместе.
- Напомните о домашнем задании, которое они получили.
- Оцените домашние задания детей и разместите работы их в классе так, чтобы дети могли их легко увидеть.

Игра для начала – Лидер

Цели

- ✓ Понять роль свидетелей в ситуации буллинга
- ✓ Понять, что иногда они могут имитировать чье-то поведение, не соглашаясь полностью с тем, что делает инициатор буллинга.

Все учащиеся должны встать в круг. Один ученик должен добровольно выйти из класса. Остальные должны выбрать лидера. Задача этого человека — начать определенное движение или смену позиции, которую должны скопировать все остальные, но при этом волонтер не знает, кто является лидером. После репетиции, чтобы убедиться, что все участники понимают игру (возможно, вам придется отработать с классом ряд движений и позиций, прежде чем отправ-

лять волонтера), волонтер должен вернуться в круг. Его работа — внимательно наблюдать и обнаружить, кто лидер. У него есть три или четыре шанса. Если он назовут неправильно, выбранный ими человек «выбывает» и больше не присоединяется к кругу, тем самым уменьшая количество участников. Если волонтер не смог определить лидера, следует поздравить лидера за то, что он сохраняет спокойствие.

- ✓ Чему мы научились в этой игре?
- о Делаете ли вы иногда вещи, которые не представляют вас, просто чтобы доставить удовольствие однокласснику, который популярен и может делать с другими все, что захочет?

Заметка для учителя!

Иногда дети, ставшие свидетелями ситуаций буллинга, могут копировать поведение ученика, который намеренно плохо себя ведет с другим одноклассником. Все как в нашей игре.

2. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - Сценарий – Дан

Цель: ознакомление детей с различными типами реакций, которые могут иметь свидетели в ситуации буллинга, и с тем, как эти реакции поощряют/препятствуют травле.

Напомните учащимся историю о Данае.

- Кто задействован в этой истории?

- Кто инициирует буллинг?

- Кто является объектом?

Спросите ребят, а как насчет остальных детей в классе Дана? Где они были, когда Эмил унижал его, портил его вещи? Неужели никто не видел, что с ним происходит?

Конечно же, видели.

- Прочитайте продолжение сценария:

Дэн сердито подошел к классному руководителю. Когда учитель пришел в класс, чтобы разрешить ситуацию, все ученики-свидетели этой ситуации, сказали, что не знают, что произошло. Все они выступили общим фронтом, чтобы защитить своего друга Эмила. За исключением одного - Роберта, который признал, что «Эмил виновен!» В результате признания Эмил он был наказан за свой поступок и остальные друзья больше не захотели дружить с Робертом.

- ✓ Что бы ты сделал, если бы был другом Эмиля?
- ✓ Как правильно поступить, если вы друг человека, который намеренно причиняет кому-то вред?
- ✓ Что делает в этом случае друг, защищает его, даже если он сделал неправильно, или поддерживает его?
- ✓ Что, по вашему мнению, было бы справедливо в этой ситуации? Что сделал Роберт или что сделали другие друзья?

- ✓ На какие компромиссы вы готовы пойти, чтобы не потерять дружбу?
- ✓ Вы отказываетесь от того, что кажется вам правильным и справедливым?
- ✓ Что бы произошло, если бы Эмиля прикрыли все одноклассники? Что он может делать в будущем?
- ✓ Случалось ли с вами когда-нибудь, чтобы кто-то вел себя несправедливо перед вами и окружающие ничего не сделали, чтобы исправить ситуацию? Как ты себя чувствовал

Заметка для учителя!

*Существует важный принцип, которым руководствуются отношения между людьми – **Принцип Ответственности**. Проще говоря, каждый должен пожинать то, что посеял. Если один сеет, а другие пожинают за него, то человек, который относится к другому неуважительно, не научится брать на себя ответственность за то, что сделал или делает. Это самый главный принцип, который помогает вам войти в мир ВЗРОСЛЫХ людей.*

Эмилю нужно было научиться принимать последствия собственных действий. Когда вы лжете ради кого-то, с кем поступили несправедливо, или скрываете правду, даже если этот кто-то ваш друг, вы участвуете в этой несправедливости. Кроме того, вы не дадите своему другу возможности выйти из данной ситуации.

Роберт решил поступить так, как было справедливо и правильно в этой ситуации, даже если это привело к разрыву отношений с группой друзей. Это был поступок мужества, даже если он означал встречу с гневом друга Эмиля, который чувствовал себя преданным. Несмотря на то, что он потерял дружбу Эмиля и группы, не спасая своего друга от последствий его собственных действий, он решил не предавать свои собственные ценности и представления о том, что справедливо в этой ситуации. Роберт решил не спасать своего друга от того, что он сделал, но это не значит, что он не был хорошим другом. Тот, кто делает что-то неправильное, должен нести последствия того, что он сделал, один, а не делить эту ответственность с другими.

Быть с кем-то **хорошим другом** не означает, что вы должны говорить «да» всему, что он предлагает. Вам нужно сказать «нет», когда что-то внутри вас шепчет вам это, даже если ваш друг может с этим не согласиться. Вам также нужно научиться говорить «нет» преувеличенным требованиям ваших друзей решить их проблемы или доставить им удовольствие. Это означает осознавать, кто вы есть и свою личную ценность. **Это значит быть крутым или оригинальным.**

Принцип ответственности гласит, что мы несем ответственность за свои эмоции и поведение. Ему сопутствует еще один принцип уважения к существованию другого человека, к потребностям других, к их выбору. Для этого нам нужно научиться нескольким вещам: не обижать других, уважать их способность говорить «нет», когда они не хотят что-то делать, позволять им дистанцироваться, когда они хотят это сделать, **уважать их возможность выбора**. (не причинять вред другим, не навязывать им свою точку зрения, не наказывать их, если они не хотят поступать так же, как вы).

Кто такие свидетели?

Кто из детей оказал наиболее сильное негативное влияние на ситуацию? (все те, кто присутствовал, помогал и ничего не делал)

Важно помнить!

Основная идея: когда вы ничего не делаете в ситуации буллинга, вы помогаете человека, который относится к другому с неуважением.

Как вы думаете, о чем думал Дан в той ситуации, когда некоторые одноклассники смеялись, смотрели, и никто ничего не сделал, чтобы помочь ему? (скорее всего он думал о том, что никому не нужен, что не интересен для одноклассников)

Что чувствовал Дан, по-твоему?

Как вы думаете, что бы подумал Эмил о своих действиях, если бы никто не отреагировал? (что все в порядке, нет ничего плохого в том, что я делаю, мы немного развлекаемся)

Ролевая игра -

Ваша сила заключается в выборе, хотите ли вы быть частью проблемы или частью решения.

Возвращаясь к предыдущей истории, предположим, что вы одноклассник Дана и свидетель описанной выше ситуации. Предложите учащимся творчески рассмотреть различные типы возможных реакций, которые могли бы быть, чтобы они могли определить, какой эффект это могло иметь. Отметьте, что это было бы полезно для вас, если вы когда-нибудь окажетесь в такой ситуации.

- ✓ **Возможная реакция** – Развлекаюсь вместе с другими
- ✓ **Последствия** для ситуации буллинга:
 - Как такое поведение повлияет на Дана?
 - Какое последствие будет иметь это поведение для Дана, который является объектом буллинга?
 - _____

Укажите учащимся, что смех — это реакция, которая усиливает агрессивное поведение. Ребята, которые смеются, не участвуют непосредственно в ситуации, но они дают человеку, проявляющему агрессивное поведение, силу. Человек, проявляющий агрессивное поведение, нуждается в чьем-то внимании. Редко такое поведение происходит без наблюдателей.

- ✓ **Возможная реакция** – Я могу еще больше поднять настроение, сам бросить несколько обидных замечаний, чтобы «поддать жару» агрессии.
- ✓ **Последствия** для ситуации буллинга:
 - Как такое поведение повлияет на Дана?
 - Какое последствие будет иметь это поведение для Дана, который является объектом буллинга?
 - _____

Заметка для учителя!

Подстрекательство к унижению напрямую поощряет человека, проявляющего агрессивное поведение.

- ✓ **Возможная реакция** – Молча наблюдаю за ситуацией буллинга
- ✓ **Последствия** для ситуации буллинга:
 - Как такое поведение повлияет на Дана?
 - - Какое последствие будет иметь это поведение для Дана, который является объектом буллинга?
 - _____

Заметка для учителя!

При молчаливом наблюдении вы не участвуете напрямую в ситуации буллинга, но оно приводит к обострению ситуации. Инициатор буллинга питается вниманием, которое получает от зрителей. Пока вы наблюдаете, как он применяет свою силу, травля будет продолжаться.

- ✓ **Возможная реакция** – Могу просто уйти
- ✓ **Последствия** для ситуации буллинга:
 - Как такое поведение повлияет на Дана?
 - Какое последствие будет иметь это поведение для Дана, который является объектом буллинга?
 - _____

Заметка для учителя!

Поведение ухода из такой ситуации не так воодушевляет инициатора, как два других поведения, описанных выше, но оно все же играет подкрепляющую роль, поскольку оставляет пострадавшего человека неспособным самостоятельно справиться с тем, что с ним происходит, без какой-либо поддержки. Если вы решите уйти, вы можете попросить помощи у кого-то, чтобы помочь в этой ситуации. Уйти, ничего не сделав, значит игнорировать происходящее, типа «это не мое дело».

- ✓ **Возможная реакция** – Я могу защитить Дана, сказав Эмилю остановиться. «Стоп! Почему ты ведешь себя с ним так грубо и неуважительно?»
- ✓ **Последствия** для ситуации буллинга:
 - Как такое поведение повлияет на Дана?
 - Какое последствие будет иметь это поведение для Дана, который является объектом буллинга?
 - _____

Заметка для учителя!

Когда вы защищаете кого-то, над кем издеваются, вы помогаете ему, забирая часть силы нападающего и передавая ее коллеге, на которого нападают. Ваша реакция изменит баланс сил. Чем больше сил вы придаете атакуемому, тем больше силы теряет инициатор буллинга.

- ✓ **Возможная реакция** – Я могу попросить помощи у того, кто гораздо лучше справится с ситуацией.
- ✓ **Последствия** для ситуации буллинга:
 - Как такое поведение повлияет на Дана?
 - Какое последствие будет иметь это поведение для Дана, который является объектом буллинга?
 - _____

Заметка для учителя!

Просьба о помощи к кому-то, у кого в этой ситуации больше власти, чем у вас (например, к учителю), является очень хорошим решением, особенно когда то, что происходит в этой ситуации, выходит далеко за рамки вашей способности справиться самостоятельно. Например, если соотношение сил между нападающим и вами слишком велико (нападающий имеет большую банду, поддерживающую его, или владеет оружием ближнего боя, или имеет физическую силу, превышающую ваши ресурсы), то лучшим решением будет обращение за помощью.

Бездействие в такой ситуации оставляет глубокие следы как в случае пострадавшего ребенка, так и в случае свидетелей, поскольку усиливает у них чувство беспомощности и вины. Выйти из беспомощности — значит признать происходящее, **отказаться быть сторонним наблюдателем**, подогревающим чувство власти инициатора, и **встать на сторону того, кто нуждается в помощи**. Каждый из нас может однажды оказаться в такой ситуации и нам понадобится помощь других. Вместе мы можем изменить ситуацию. На нас лежит общая ответственность сделать что-то, чтобы остановить это явление.

3. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

В группах по 4–5 человек создайте книгу или постер, поблагодарив Роберта за смелость поступать иначе, чем его друзья, даже несмотря на то, что ему пришлось заплатить за это высокую цену (он потерял своих друзей).

Заметка для учителя!

Быть с кем-то хорошим другом не означает, что вы должны говорить «да» всему, что он предлагает. Вам нужно сказать «нет», когда что-то внутри вас шепчет вам это, даже если ваш друг может с этим не согласиться. Вам также нужно научиться говорить «нет» преувеличенным требованиям ваших друзей решить их проблемы или доставить им удовольствие. Это означает осознавать, кто вы есть и свою личную ценность. Это значит быть крутым или оригинальным.

Принцип ответственности гласит, что мы несем ответственность за свои эмоции и собственное поведение. Ему сопутствует еще один принцип уважения к существованию другого человека, к потребностям других, к их выбору. Для этого нам нужно научиться нескольким вещам: не обижать других, уважать их способность говорить «нет», когда они не хотят что-то делать, позволять им дистанцироваться, когда они хотят это сделать, уважать их возможность выбора (не причинять вред другим, не навязывать им свою точку зрения, не наказывать их, если они не хотят поступать так же, как вы).

Осмысление изученной темы

Спросите, думают ли дети, что некоторые из их представлений изменились с тех пор, как они начали работать над темой буллинга. «Каким образом?» «Как вы думаете, почему ваши идеи изменились?»

Скажите, что каждый ребенок в школе может помочь другим детям, над которыми издеваются, стать счастливее. Попросите детей найти внутри себя тихое место и подумать о Дане и о том, как он был несчастен. Затем попросите подумать, как они могли бы сделать кого-то в школе счастливее, даже если это всего лишь улыбка. Вместе мы можем изменить ситуацию!

УРОК 4 – ОБОБЩЕНИЕ

Цели

- ✓ Распознавать агрессивное поведение
- ✓ Различать буллинг от множества недружественных поступков, используя три критерия.
- ✓ Распознавать эмоции, которые могут испытывать дети, подвергшиеся буллингу.
- ✓ Приводить примеры положительных реакций, с помощью которых дети, ставшие объектом недружелюбного поведения других, могут сказать Нет буллингу.
- ✓ Продемонстрировать соответствующую реакцию, с помощью которой свидетели смогут сказать Нет буллингу.

Целевое/формируемое поведение

- Способность правильно идентифицировать поведение буллинга.
- Способность сопереживать ребенку, ставшему объектом буллинга.
- Способность правильно вмешаться в ситуацию буллинга, чтобы свидетели своим поведением сдерживали буллинг.
- Способность обратиться за помощью к взрослому (учителю, родителю), когда ситуация превышает их личные ресурсы или используемые стратегии оказались неэффективными.

Основное сообщение

- Вместе мы сильнее

Необходимые материалы

- Большие листы бумаги
- Карандаши

Подготовка

- Убедитесь, что классная комната чистая
- Подготовьте указанные выше материалы
- Убедитесь, что вы знакомы с содержанием занятия, как описано ниже.

Структура урока (45 мин)

ВВЕДЕНИЕ (3 мин)	• Приветствие. • Представление темы и целей урока. • Проверка домашнего задания
ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (30 мин)	• Разрешение проблемы – Как управлять ситуацией буллинга
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (2 мин)	• Письмо, в котором выражается сочувствие Дану и неодобрение поведению троих мальчиков.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (2 мин)	• Осмысление изученной темы • Оценка учащихся и способов их деятельности.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1. ВВЕДЕНИЕ

- Приветствие учащихся.
- Скажите учащимся, что этот урок направлен на повторение всех важных моментов, которые они обсуждали на предыдущих уроках.
- Напомните о домашнем задании, которое они получили. Дайте ребятам возможность представить свои работы.
- Оцените работы и определите место в классе, где их легко смогут увидеть другие.

2. ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – Как разрешить ситуацию буллинга

Цель: актуализация информации о буллинге и о соответствующих способах вмешательства, чтобы привести к прекращению.

- Скажите учащимся, что им предстоит проанализировать ситуацию и разрешить ее.
- Предлагаемое задание фокусируется на конкретном сценарии буллинга, описанном в Рабочей карточке №1. В нем участвует несколько человек: несколько детей – лидер буллинга и его друзья; ребенок, над которым издеваются, и его друг; свидетели (некоторые активно сотрудничают с лидером, некоторые пассивные, т.е. те, кто хочет остановить агрессию, но не знает как, или не знает, или не может, а некоторые полны решимости что-то с этим сделать).
- Разделите класс на группы по 4-5 человек. Каждая группа должна проанализировать один и тот же случай, используя одну и ту же структуру.
- Раздайте каждой группе Рабочую карточку №1 со сценарием.
- Прежде чем читать сценарий, дайте каждой группе учащихся описание персонажа сценария (**Рабочая карточка №1**).

- Какую роль играл в описанной ситуации каждый персонаж (например, инициатор буллинга; цель буллинга; свидетель)?
- Кто руководил травлей? Откуда вы это знаете?
- Что могли думать и чувствовать персонажи? Говорится об этом в истории? (Нет)
- Считаете ли вы, что поведение героев (их действия) соответствовало тому, что они думали и чувствовали?
- Почему герои рассказа специально обижали этого ученика?

Заметка для учителя!

Отметьте, что наше публичное поведение и наши личные мысли и чувства часто противоречат друг другу. Подчеркните, что любой может стать мишенью – хотя мы часто слышим, что цели буллинга «разные», мы все разные.

- Скажите учащимся, что каждой группе предстоит изучить мысли и эмоции всех персонажей, представить, что, по их мнению, произошло до буллинга, описанного в сценарии (планирование ситуации издевательства теми, кто ее инициировал), и как они это думают, они будут оценивать вещи.

Они могут изучить:

- что произошло: инцидент буллинга;
- кто участвовал: информация о персонажах;
- что произошло ранее: с ребенком, над которым издеваются, планирование издевательств со стороны учеников-инициаторов;
- что произошло после: как развивались события для цели буллинга, что делали инициаторы, что делали свидетели;
- чем все закончилось (детям не следует обращаться к этому вопросу, пока они не воспользуются другими вариантами);
- на протяжении работы в группах учащиеся могут обратиться к внутренним чувствам и мыслям персонажей, если это необходимо (**Рабочая карточка № 2**).

Что произошло потом... например, вы можете описать, как отреагировал класс, когда ребенок, над которым издевались, отсутствовал после инцидента. (Они провели классное собрание, выдвинули ряд идей о том, что должно произойти, составили план поддержки обиженного ребенка, который затем реализуют (см. «Чем все закончилось?»)).

- Каждая группа представляет результаты работы.
- Попросите учащихся придумать идеи, как остановить буллинг в этом случае. Попросите их использовать процесс разрешения проблемы, чтобы принять решение.
- Напомните им об этапах процесса.

1. Рассмотрите все возможные варианты решения проблемы.

- Приведите несколько примеров, если учащимся сложно самим что-то предложить.

Возможные варианты:

- Дану следует взять несколько уроков борьбы и дать отпор в следующий раз, когда они попытаются его запугать;
- он не должен сопротивляться, но должен противостоять инициаторам - взять несколько уроков борьбы, чтобы дать отпор;
- ему следует подумать о том, что «палки и камни могут нанести увечья, но слова не причинят вреда»;

- он должен рассказать об этом учителю, и лидер буллинга должен быть строго наказан - возможно, исключен;
- он должен вместе с инициаторами посмеяться над собой;
- одноклассники должны сказать ребятам, которые запугивают, прекратить;
- кто-то должен сообщить учителю о том, что нужно поговорить с теми, кто проявляет агрессивное поведение, и рассказать о последствиях своих действий;
- Дан может рассказать инициаторам буллинга о своих чувствах и эмоциях.

2. Подумайте о результатах и последствиях каждого действия.

Если сделать ... то случится ...

3. Выберите наилучшее решение.

Заметка для учителя!

Это занятие дает возможность обсудить трудности поиска простого решения, позволяющего прекратить буллинг. Например, часто, когда детям говорят «быть более настойчивыми» или «стоять за себя», они чувствуют, что потерпели неудачу, хотя не могут этого сделать. Это может заставить детей, над которыми издеваются, чувствовать себя еще хуже. Укажите, что решения других людей могут не подойти ребенку, над которым издеваются. Они должны участвовать в принятии решений, которые будут для них лучшими.

3. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Предложите учащимся написать письмо, выражающее сочувствие Дану и неодобрение поступкам троих мальчиков.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложите ученикам подумать и обсудить в парах:

- Правильно ли думать «это не мое дело», когда видишь, что кто-то грубо обращается с кем-то?

Спросите, думают ли дети, что некоторые из их представлений изменились с тех пор, как они начали работать над темой буллинга. Спросите: «Каким образом?» и «Как вы думаете, почему ваши идеи изменились?»

- Напомните детям, что каждый ребенок в школе может помочь другим детям стать счастливее. Как мы убедились, некоторые дети страдают из-за того, что над ними издеваются. Другие страдают по другим причинам. Попросите детей найти тихое место внутри себя и вспомнить Дана и его боль.
- Напомните, что есть простое слово из восьми букв, которое поможет всем детям в этой школе прекратить буллинг. Оно начинается на «Р» и заканчивается на «И». Что это за слово? Попросите детей сказать «РАССКАЖИ» очень громко, а затем попросите их произнести это шепотом.
- Подчеркните еще раз, что есть много людей, которых можно рассказать о буллинге. В школе есть много людей, которые заботятся о детях и хотят, чтобы они были счастливы. Кому бы вы ни рассказали, этот человек всегда сможет помочь (вернитесь к списку людей, к которым можно обратиться, если вы стали объектом буллинга или свидетелем).

Кристи и Дан вместе шли домой и обсуждали телепередачу. Остальные ученики шли немного позади. Внезапно прямо перед ними появились Лучиан, Дарий и Чиприан. Лучиан крикнул:

- Смотри-ка, кто перед нами! Не слышал, что здесь хотят только настоящие пацаны? Что ты делаешь на этой дороге?

Остальные остановились и смотрят.

Дан казался растерянным и забормотал:

- О, нет, нет, не надо! Опустив взгляд, Дан попытался пройти дальше.

Лучиан и Дарий преградили ему путь, а Чиприан стоял за их спиной. Они начали кричать ему всякие унижительные вещи о том, как он ходит, как выглядит. Среди прочего сказали, что он - девочка, а не настоящий мальчик, и что ему следует переодеться. Они зашли так далеко с оскорблениями, что дошли даже до его семьи. Особенно они привязались к его матери, которую обозвали акулой и немытой. Все это время группа учащихся остановилась посмотреть.

Затем Кристи сказал:

- Эй, остановитесь! Дан всего лишь идет в школу. Вы знаете, что нет другой дороги.

Чиприан приподнял брови, и Лучиан обернулся к Кристи.

- Тебе какое дело, чудик!

С трудом сохраняя спокойствие, Кристи сказал:

- Я тоже хочу пойти домой – оставьте нас пройти!
- Ооооооххооо. И почему я хочу, чтобы пара парней приблизилась ко мне? – сказал Лучиан.

Затем заговорил Дариус.

- Мне кажется, кроссовки твоего друга выглядят немного неприлично. Если он хорошо попросит меня, я смогу освободить его от них! Они все засмеялись.
- Да, «попроси его по-хорошему» Дариус, чтобы он тебе их дал. Дариус и Лучиан набросились на Дана и повалили его на землю, заставив произнести слова:
- Пожалуйста, заберите мои кроссовки!

Дан стоял на коленях, и слеза катилась по его щеке. Некоторые из тех, кто остановился посмотреть, смеялись, другие нервно улыбались. Некоторые кивали и ворчали, а другие продолжали вести себя так, как будто ничего не произошло.

Они повалили Дана на землю и сняли с него обе кроссовки. Потом они, смеясь, бросали их друг другу, нюхали и говорили: «Скажи маме, чтобы в следующий раз мыла тебе ноги, свинья». Я не хочу, чтобы мои новые туфли плохо пахли. Затем они убежали, похлопывая друг друга.

- Развлечемся и завтра, Чиприан? – спросил Дариус.
- Посмотрим, - сказал Чиприан, улыбаясь про себя.

Дан был взволнован, когда вернулся в школу, и Кристи попросил его сесть рядом с ним. Некоторые другие дети в классе, в том числе один, ставший свидетелем инцидента, и которому было очень стыдно, были весьма дружелюбны. Сейчас он чувствовал себя немного лучше, но по мере того, как приближалось время возвращения домой, его старый страх вернулся. Он видел, как Чиприан, Дариус и Лучиан перешептывались по углам, и знал, что это значит. Он отправился домой и был рад, когда несколько одноклассников согласились пойти с ним домой. Когда они приблизились к парку, навстречу вышли Лучиан и Дариус, а за ними, как всегда, — Чиприан. Все остальные дети тоже остановились и посмотрели прямо на троих мальчиков, стоящих у них на пути. Кристи сказал: «Мы хотим пройти, и мы все имеем право пройти. Чиприан выглядел

удивленным. — Тебя ничто не остановит, не так ли? Но они не двинулись с места. Один из других сказал: «Нам не нравится то, что вы делаете, и мы сообщим школе и вашим родителям, если вы сделаете это снова». Дан был в центре группы, затаив дыхание, но они его не остановили.

Рабочая карточка №2



УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ IX–XII КЛАССОВ

Этот сценарий предполагает участие учащихся в социальном театре.

- Учащиеся получают карточки с описанием героев (*Рабочая карточка №1*)
- Учащиеся работают в соответствии со следующей структурой:
- что произошло: инцидент буллинга;
- кто участвовал: информация о персонажах;
- что произошло ранее: с ребенком, над которым издеваются, планирование издевательств со стороны учеников-инициаторов;
- что произошло после: как развивались события для цикла буллинга, что делали инициаторы, что делали свидетели;
- чем все закончилось (ребята перейдут к этому разделу, только когда воспользуются другими вариантами.).

1-й этап (урок 1) – Учащиеся сосредоточатся на моменте подготовки к ситуации буллинга, когда лидер Чиприан убеждает остальных присоединиться. Им придется выстроить сценарий с убедительной речью. Что необходимо подчеркнуть? Какие жесты использовать? Какой язык?

Инцидент представлен как начало конфликта (*Рабочая Карточка №2*)

2-й этап (урок 2) – на следующий день после инцидента Дан пытается убедить Кристи пойти домой вместе. Учащимся предстоит составить речь, в которой Дан пытается убедить Кристи не оставлять его одного, потому что он очень боится попасть в ту же ситуацию, через которую он прошел раньше.

3-й этап (урок 3) – После инцидента Кристи идет в класс и рассказывает, что случилось с Даном, и просит помощи одноклассников создать вокруг Дана щит, чтобы Чиприан с Лучианом и Дариусом больше не могли до него добраться. Сначала одноклассники говорят, что буллинг — «не их проблема», и Кристи приходится их убеждать. Учащиеся должны придумать речь, в которой Кристи удастся убедить учеников в классе, что важно предложить помощь Дану.

4-й этап (урок 4) – Создание финала повести

А: Кристи, друг Дана

В: Чиприан, предводитель буллинга

С: Лучиан, участник буллинга

Д: Дариус, участник буллинга

Е: Дан, цель буллинга

Кристи в целом счастливый мальчик, его любят дети и взрослые. У него есть несколько друзей из разных слоев общества. Его семья обеспокоена его безопасностью. Он считает, что ему повезло. В прошлом его дразнили другие дети, поэтому он знает, каково это, когда его обзывают и смеются, но его поддерживающая семья всегда слушала его и помогала ему справиться.

Чиприан – популярный мальчик и прирожденный лидер. Он умен и точно знает, как манипулировать другими, чтобы заставить их делать то, что он хочет. Из-за этого сверстники считают его очень могущественным. Кажется, у него никогда не было проблем. Его семья довольно богатая и уважаемая. Учителя его любят и считают, что он чувствительный человек.

Лучиан не очень популярен. И отец, и старший брат его часто дразнят. Его матери нет дома. Он очень заботливый и старается заботиться о своей младшей сестре, которая ходит в детский сад. Он часто злится и расстраивается, и у него много проблем в школе.

Дариус мал ростом для своего возраста, но физически силен. Его отец только что потерял работу, и у семьи мало денег. Он завидует Дану, у которого есть богатая семья. Ему нравятся драки, которые дают ему чувство превосходства. Хочет быть в центре внимания, и иногда его включают, а иногда нет, в зависимости от того, как себя чувствует лидер. Иногда над ним подшучивают, придираются к тому, что он смешанного происхождения (т.е. наполовину белый, наполовину черный), он же пытается отшутиться. Если у других есть то, чего нет у него, он считает, что ему обязаны это отдать.

Дан. Семья Дана недавно переехала в этот район, потому что его мать нашла новую работу. Они живут на окраине. Дан умен и всегда хорошо учился в школе. Он хорош в спорте, всегда был счастлив, хотя довольно тихий мальчик. До переезда он хорошо ладил с небольшой группой друзей.

Сценарий буллинга

Кристи и Дан вместе шли домой и обсуждали телепрограмму. Остальные ученики шли немного позади. Внезапно прямо перед ними появились Лучиан, Дарий и Чиприан. Лучиан крикнул:

- Смотри-ка, кто перед нами! Не слышал, что здесь хотят только настоящие пацаны? Что ты делаешь на этой дороге?

Остальные остановились и смотрят.

Дан казался растерянным и забормотал:

- О, нет, нет, не надо! Опустив взгляд, Дан попытался пройти дальше.

Лучиан и Дарий преградили ему путь, а Чиприан стоял за их спиной. Они начали кричать ему всякие унижительные вещи о том, как он ходит, как выглядит. Среди прочего сказали, что он - девочка, а не настоящий мальчик, и что ему следует переодеться. Они зашли так далеко с оскорблениями, что дошли даже до его семьи. Особенно они привязались к его матери, которую обозвали акулой и немытой. Все это время группа учащихся остановилась посмотреть.

Затем Кристи сказал:

- Эй, остановитесь! Дан всего лишь идет в школу. Вы знаете, что нет другой дороги.

Чиприан приподнял брови, и Лучиан обернулся к Кристи.

- Тебе какое дело, чудик!

С трудом сохраняя спокойствие, Кристи сказал:

- Я тоже хочу пойти домой – оставьте нас пройти!
- Ооооооххооо. И почему я хочу, чтобы пара парней приблизилась ко мне? – сказал Лучиан.

Затем заговорил Дариус.

- Мне кажется, кроссовки твоего друга выглядят немного неприлично. Если он хорошо попросит меня, я смогу освободить его от них! Они все засмеялись.
- Да, «попроси его по-хорошему» Дариус, чтобы он тебе их дал. Дариус и Лучиан набросились на Дана и повалили его на землю, заставив произнести слова:
- Пожалуйста, заберите мои кроссовки!

Дан стоял на коленях, и слеза катилась по его щеке. Некоторые из тех, кто остановился посмотреть, смеялись, другие нервно улыбались. Некоторые кивали и ворчали, а другие продолжали вести себя так, как будто ничего не произошло.

Они повалили Дана на землю и сняли с него обе кроссовки. Потом они, смеясь, бросали их друг другу, нюхали и говорили: «Скажи маме, чтобы в следующий раз мыла тебе ноги, свинья». Я не хочу, чтобы мои новые туфли плохо пахли. Затем они убежали, похлопывая друг друга.

- Развлечемся и завтра, Чиприан? – спросил Дариус.
- Посмотрим, - сказал Чиприан, улыбаясь про себя.

Дан был взволнован, когда вернулся в школу, и Кристи попросил его сесть рядом с ним. Некоторые другие дети в классе, в том числе один, ставший свидетелем инцидента, и которому было очень стыдно, были весьма дружелюбны. Сейчас он чувствовал себя немного лучше, но по мере того, как приближалось время возвращения домой, его старый страх вернулся. Он видел, как Чиприан, Дариус и Лучиан перешептывались по углам, и знал, что это значит. Он отправился домой и был рад, когда несколько одноклассников согласились пойти с ним домой. Когда они приблизились к парку, навстречу вышли Лучиан и Дариус, а за ними, как всегда, — Чиприан. Все остальные дети тоже остановились и посмотрели прямо на троих мальчиков, стоящих у них на пути. Кристи сказал: «Мы хотим пройти, и мы все имеем право пройти. Чиприан выглядел

удивленным. — Тебя ничто не остановит, не так ли? Но они не двинулись с места. Один из других сказал: «Нам не нравится то, что вы делаете, и мы сообщим школе и вашим родителям, если вы сделаете это снова». Дан был в центре группы, затаив дыхание, но они его не остановили.

Остановило эту троицу только ситуация, когда Дан получил синяк, и группа учеников школы рассказала об этом директору. Должно быть, директор что-то сказал или сделал, потому что на следующий день Чиприан подошел к Дану на школьном дворе и протянул руку! Он так и не извинился (это было не в его стиле), но с тех пор издевательства прекратились.

Спустя годы Дан снова встретил Чиприана, когда они оба были членами одного и того же местного футбольного клуба. Чиприан сказал, что не осознавал, насколько это повлияло на Дана, пока директор школы не рассказал ему всю историю. Уходя, Чиприан пробормотал что-то, что вполне могло быть «извините».

- Используйте материал PDF как вспомогательный материал, который поможет вам вместе с учащимися выстроить сценарий.

Несправедливые ситуации

Кто задействован?



Что случилось?



Что случилось ранее?

Что случилось потом?

Чем все закончилось?

Кристи и Дан вместе шли домой и обсуждали телепередачу. Остальные ученики шли немного позади. Внезапно прямо перед ними появились Лучиан, Дарий и Чиприан. Лучиан крикнул:

- Смотри-ка, кто перед нами! Не слышал, что здесь хотят только настоящие пацаны? Что ты делаешь на этой дороге? Остальные остановились и смотрят.

Дан казался растерянным и забормотал:

- О, нет, нет, не надо! Опустив взгляд, Дан попытался пройти дальше.

Лучиан и Дарий преградили ему путь, а Чиприан стоял за их спиной. Они начали кричать ему всякие унижительные вещи о том, как он ходит, как выглядит. Среди прочего сказали, что он - девочка, а не настоящий мальчик, и что ему следует переодеться. Они зашли так далеко с оскорблениями, что дошли даже до его семьи. Особенно они привязались к его матери, которую обозвали акулой и немойтой.



Затем Кристи сказал:

- Эй, остановитесь! Дан всего лишь идет в школу. Вы знаете, что нет другой дороги.

Чиприан приподнял брови, и Лучиан обернулся к Кристи.

- Тебе какое дело, чудик!

С трудом сохраняя спокойствие, Кристи сказал:

- Я тоже хочу пойти домой – оставьте нас пройти!
- Оооооооооооо. И почему я хочу, чтобы пара парней приблизилась ко мне? – сказал Лучиан.

Затем заговорил Дариус.

- Мне кажется, кроссовки твоего друга выглядят немного неприлично. Если он хорошо попросит меня, я смогу освободить его от них!



- Да, «попроси его по-хорошему», Дариус, чтобы он тебе их дал.

Дариус и Лучиан набросились на Дана и повалили его на землю, заставив произнести слова:

- Пожалуйста, заберите мои кроссовки!

Дан стоял на коленях, и слеза катилась по его щеке. Некоторые из тех, кто остановился посмотреть, смеялись, другие нервно улыбались. Некоторые кивали и ворчали, а другие продолжали вести себя так, как будто ничего не произошло.

Они повалили Дана на землю и сняли с него обе кроссовки. Потом они, смеясь, бросали их друг другу, нюхали и говорили: «Скажи маме, чтобы в следующий раз мыла тебе ноги, свинья». Я не хочу, чтобы мои новые туфли плохо пахли. Затем они убежали, похлопывая друг друга.

- Развлечемся и завтра, Чиприан? – спросил Дариус.

- Посмотрим, - сказал Чиприан, улыбаясь про себя.



Что они думают? Что чувствуют?

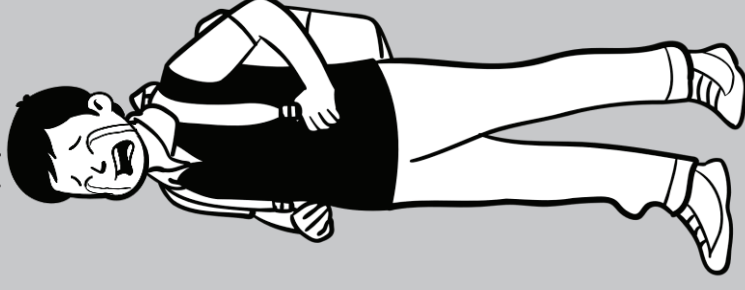
Дариус

Чиприан

Лучиан

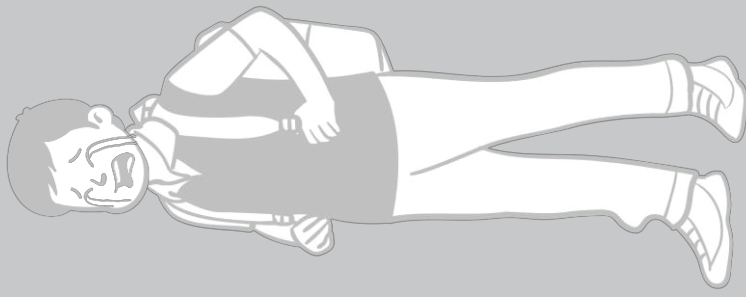
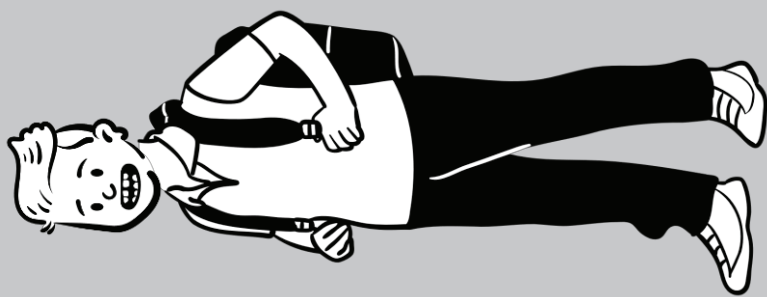


Дан

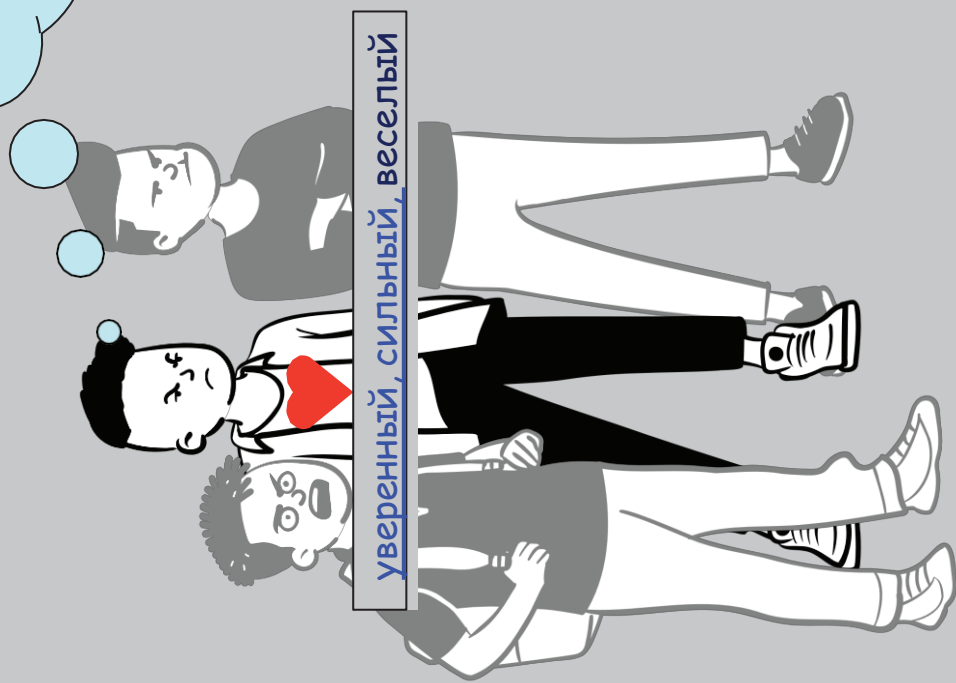


Кристи





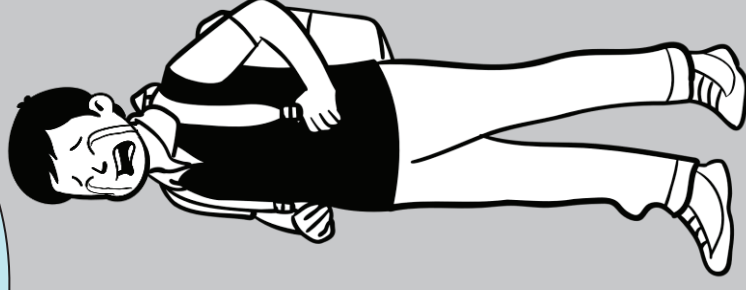
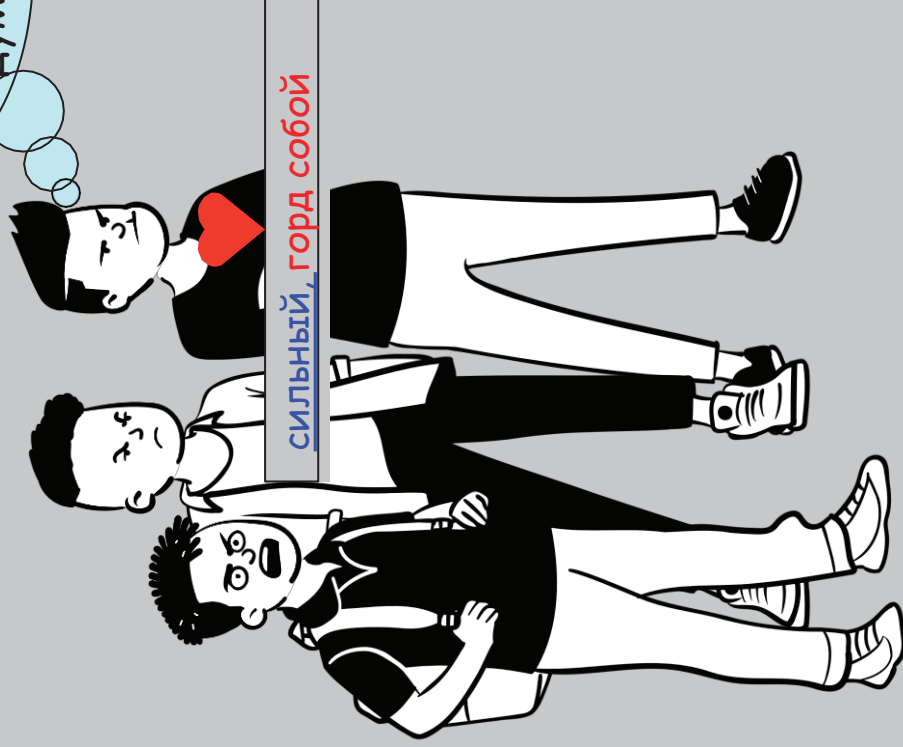
Смешно.
Лучиан и Дариус
сделают все, что я
скажу.



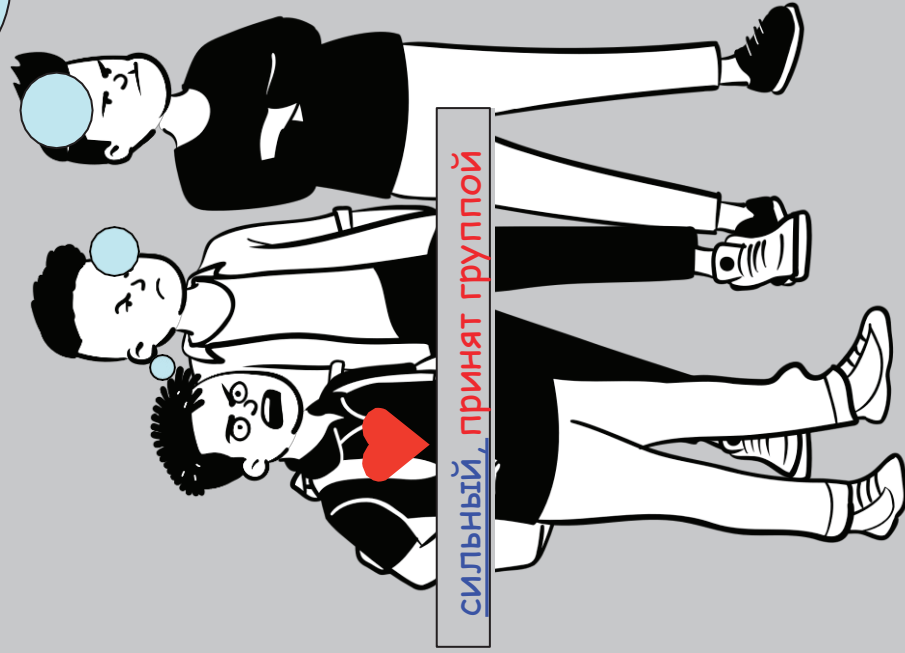
уверенный, сильный, веселый

Мне это нравится. Ничто не дает мне
такого чувства контроля, как это.

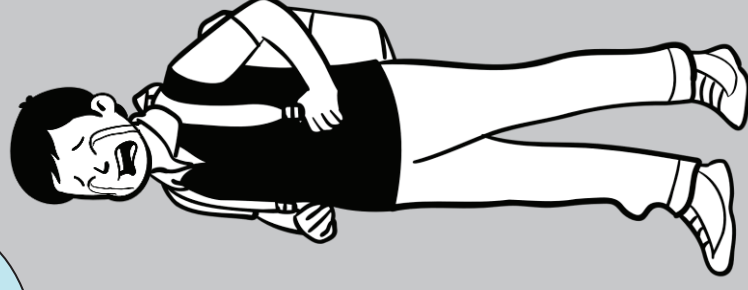
Я могу заставить их делать все,
что я скажу. Если бы мой отец и
брат видели меня сейчас, они бы
знали, что я лучше, чем они
думают.



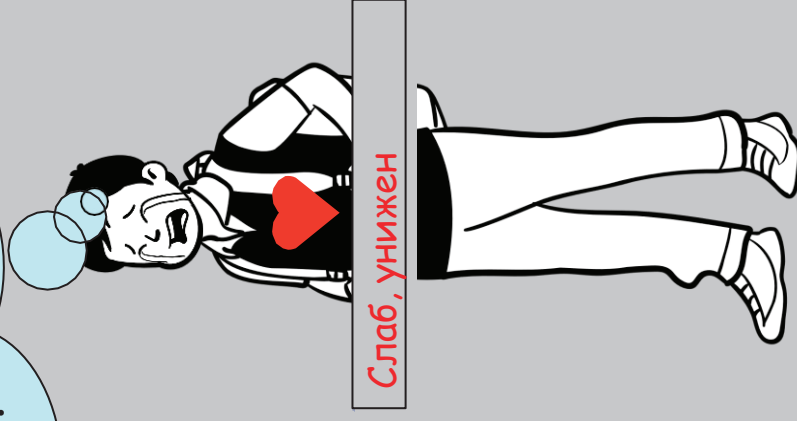
Я надеюсь, что будет драка. Я
готов показать им, насколько
я силен. Почему у него
должно быть все, а у меня
нет?



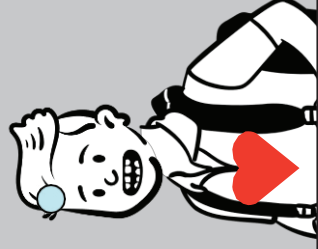
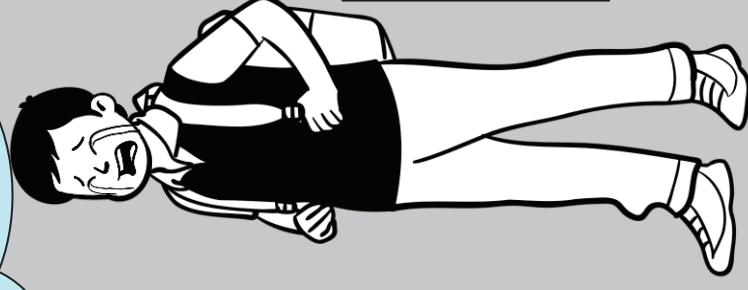
сильный, принят группой



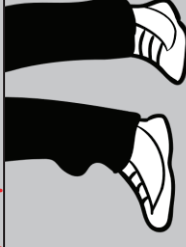
Почему они делают это с собой? Мне бы хотелось никогда сюда не приходить. Я хотел бы просто быть со всеми. Я просто хочу быть как все.



Я смотрю на них и думаю, что они такие замечательные. Никто из них не мог справиться со мной в одиночку. Бедный Дан. Почему они его бьют? Если я останусь с Даном, они начнут ко мне приставать? Мне лучше выглядеть дружелюбным, и, возможно, они нас пропустят.

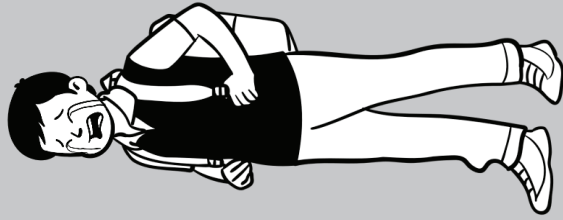


злой, возмущенный,
жалеет Дана,
расстроенный,
беспомощный,
неуверенный

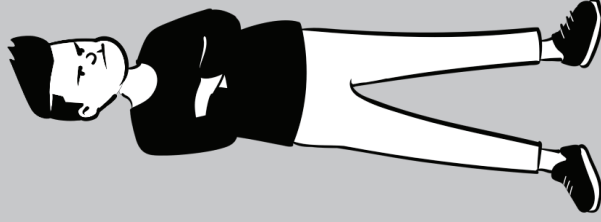




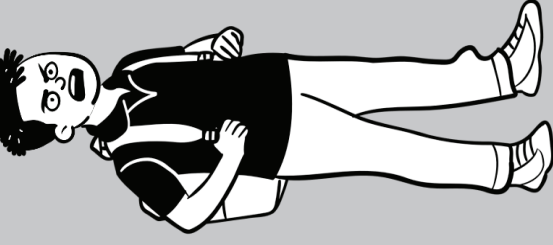
Чиприан



Дан



Лучиан



Дариус



Кристи

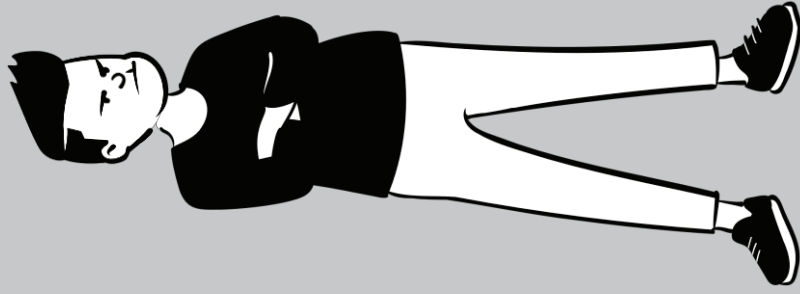
Кто задействован?

Чиприан



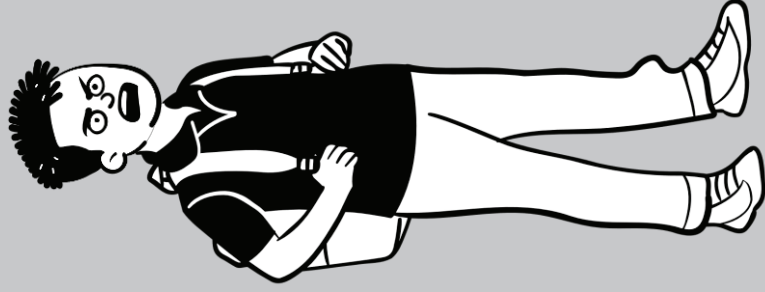
популярный мальчик и прирожденный лидер, умен и точно знает, как манипулировать другими, чтобы заставить их делать то, что он хочет. Из-за этого сверстники считают его очень могущественным. Кажется, у него никогда не было проблем. Его семья довольно богатая и уважаемая. Учителя его любят и считают, что он чувствительный человек.

Лучиан



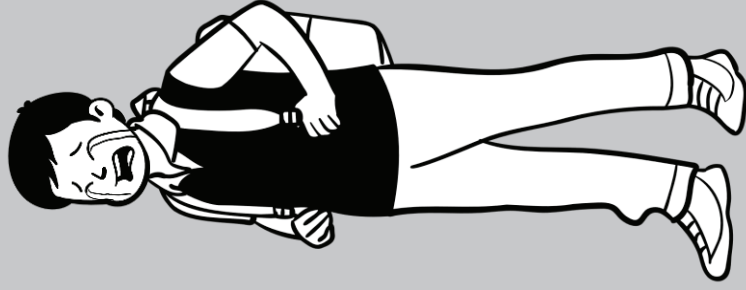
не очень популярен. И отец, и старший брат его часто дразнят. Его матери нет дома. Он очень заботливый и старается заботиться о своей младшей сестре, которая ходит в детский сад. Он часто злится и расстраивается, и у него много проблем в школе.

Дариус



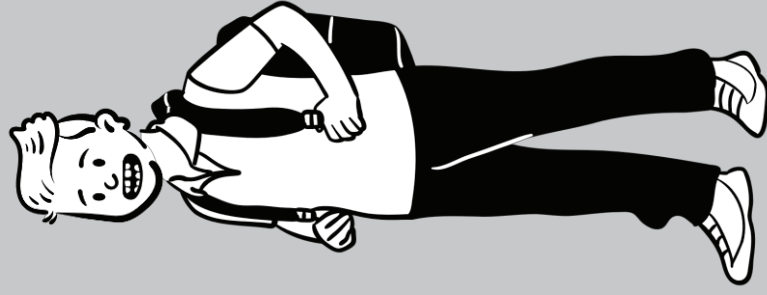
мал ростом для своего возраста, но физически силен. Его отец только что потерял работу, и у семьи мало денег. Он завидует Дану, у которого есть богатая семья. Ему нравятся драки, которые дают ему чувство превосходства. Хочет быть в центре внимания, и иногда его включают, а иногда нет, в зависимости от того, как себя чувствует лидер. Иногда над ним подшучивают, придираются к тому, что он смешанного происхождения (т.е. наполовину белый, наполовину черный), он же пытается отшутиться. Если у других есть то, чего нет у него, он считает, что ему обязаны это отдать.

Дан



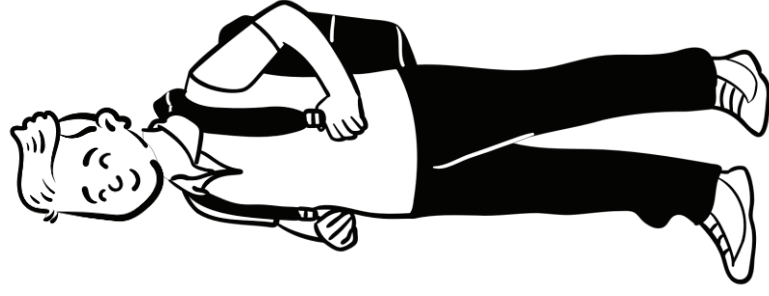
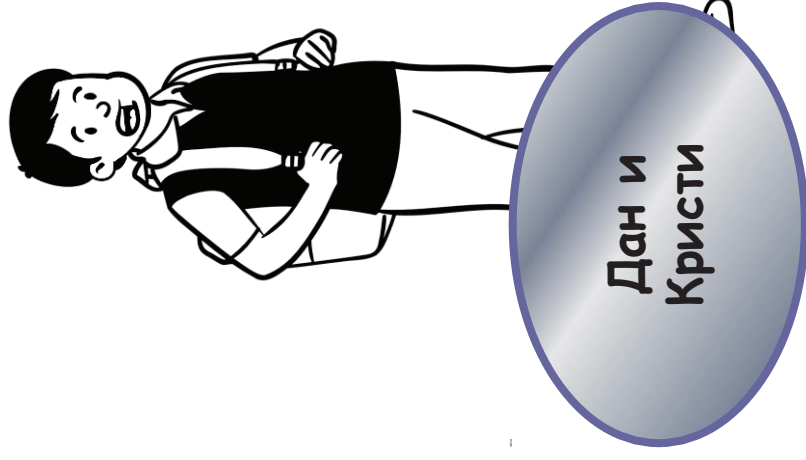
Семья Дана недавно переехала в этот район, потому что его мать нашла новую работу. Они живут на окраине. Дан умен и всегда хорошо учился в школе. Он хорош в спорте, всегда был счастлив, хотя довольно тихий мальчик. До переезда он хорошо ладил с небольшой группой друзей.

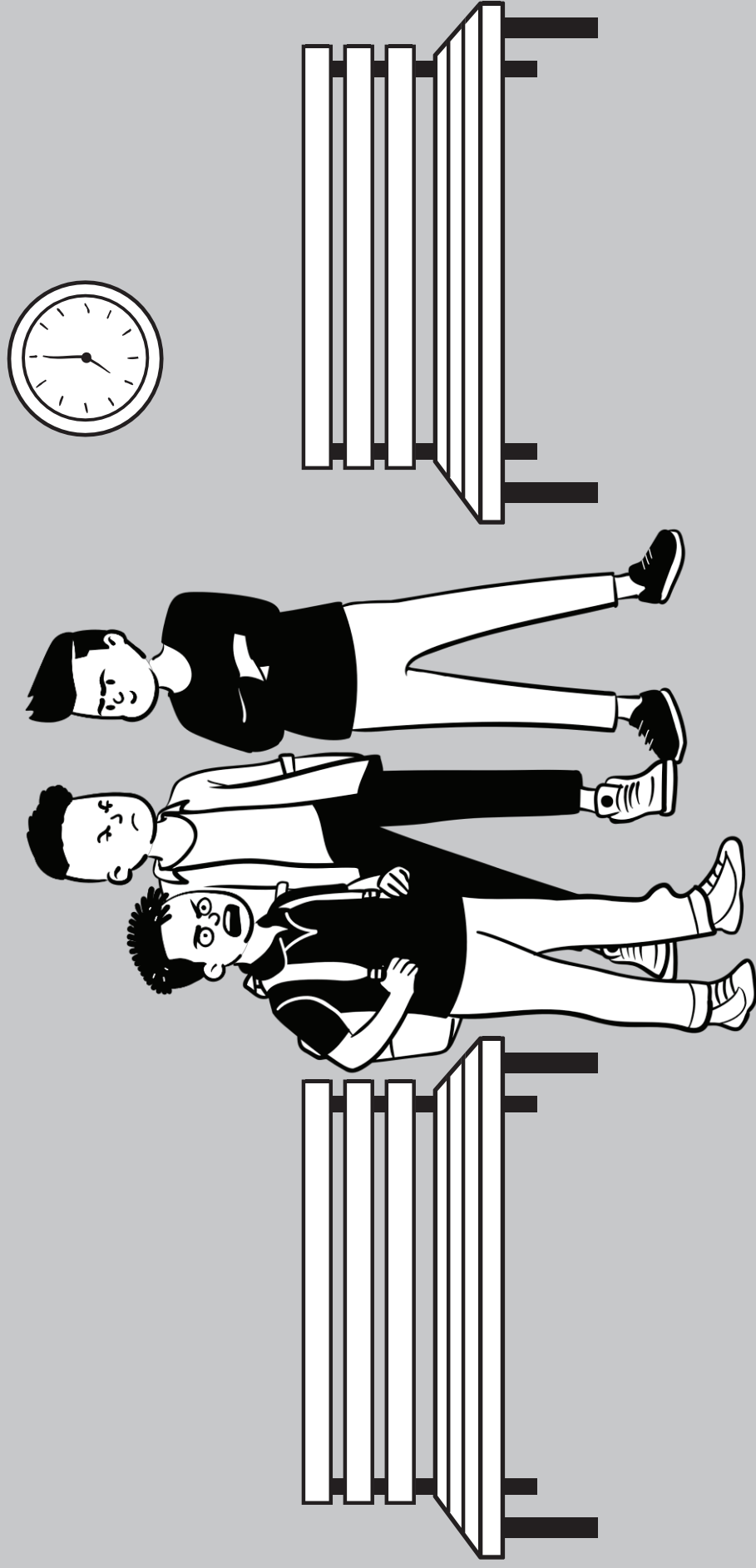
Кристи



в целом счастливый мальчик, его любят дети и взрослые. У него есть несколько друзей из разных слоев общества. Его семья обеспокоена его безопасностью. Он считает, что ему повезло. В прошлом его дразнили другие дети, поэтому он знает, каково это, когда его обзывают и смеются, но его поддерживающая семья всегда слушала его и помогла ему справиться.

Что случилось ранее?

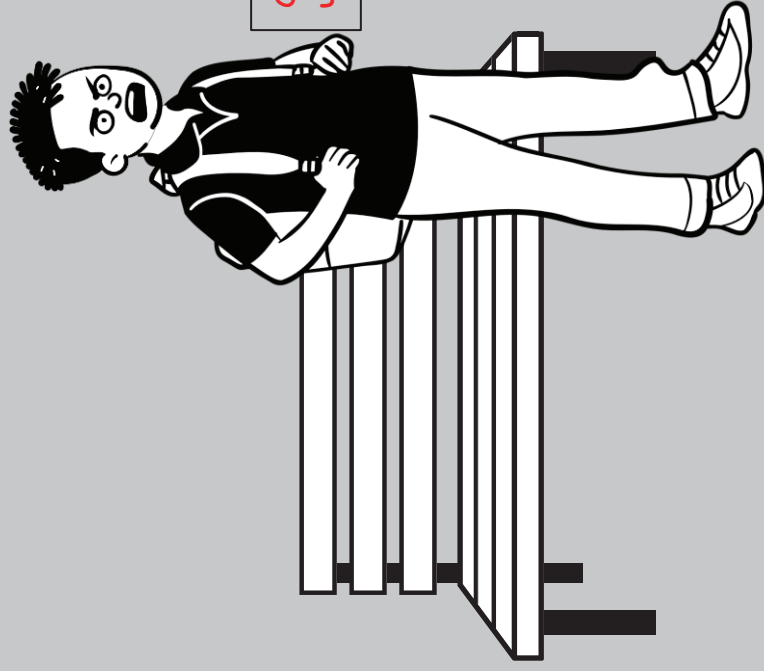




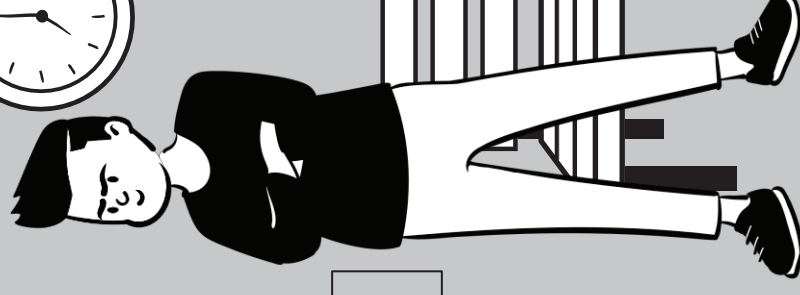
Дариус как раз собирался уходить, когда Киприан позвонил ему из гримерки, где он развлекался с Лучианом. «Эй, Дариус, хочешь повеселиться сегодня вечером? Дариус был удивлен, что Чиприан, похоже, включил и его. "Конечно. Что происходит?"» Чиприан изложил свой план, как усложнить жизнь Дану по дороге домой. Лучиан и Дариус рассмеялись. Лучиан согласился и сказал, что Дан мог бы двигаться дальше, если бы он высмеивал свою «толстую маму, потому что он был «маменькин сынок»». Дариус предложил подарить Дану новые кроссовки. «У него всегда все самое лучшее. Жизнь трудна. Им будет полезно проявить немного жесткости».

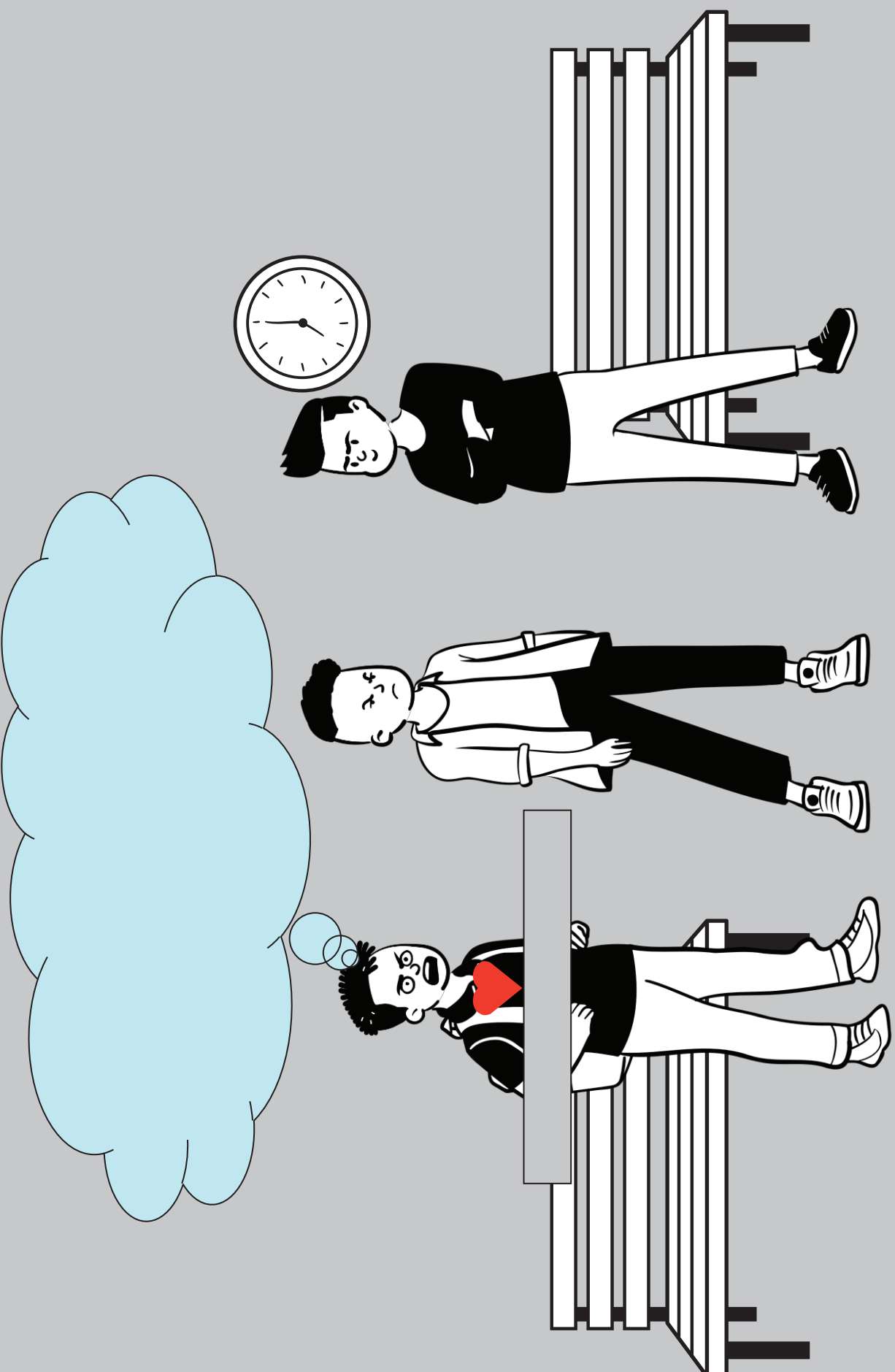
Чиприан выглядел довольным и улыбнулся обоим.

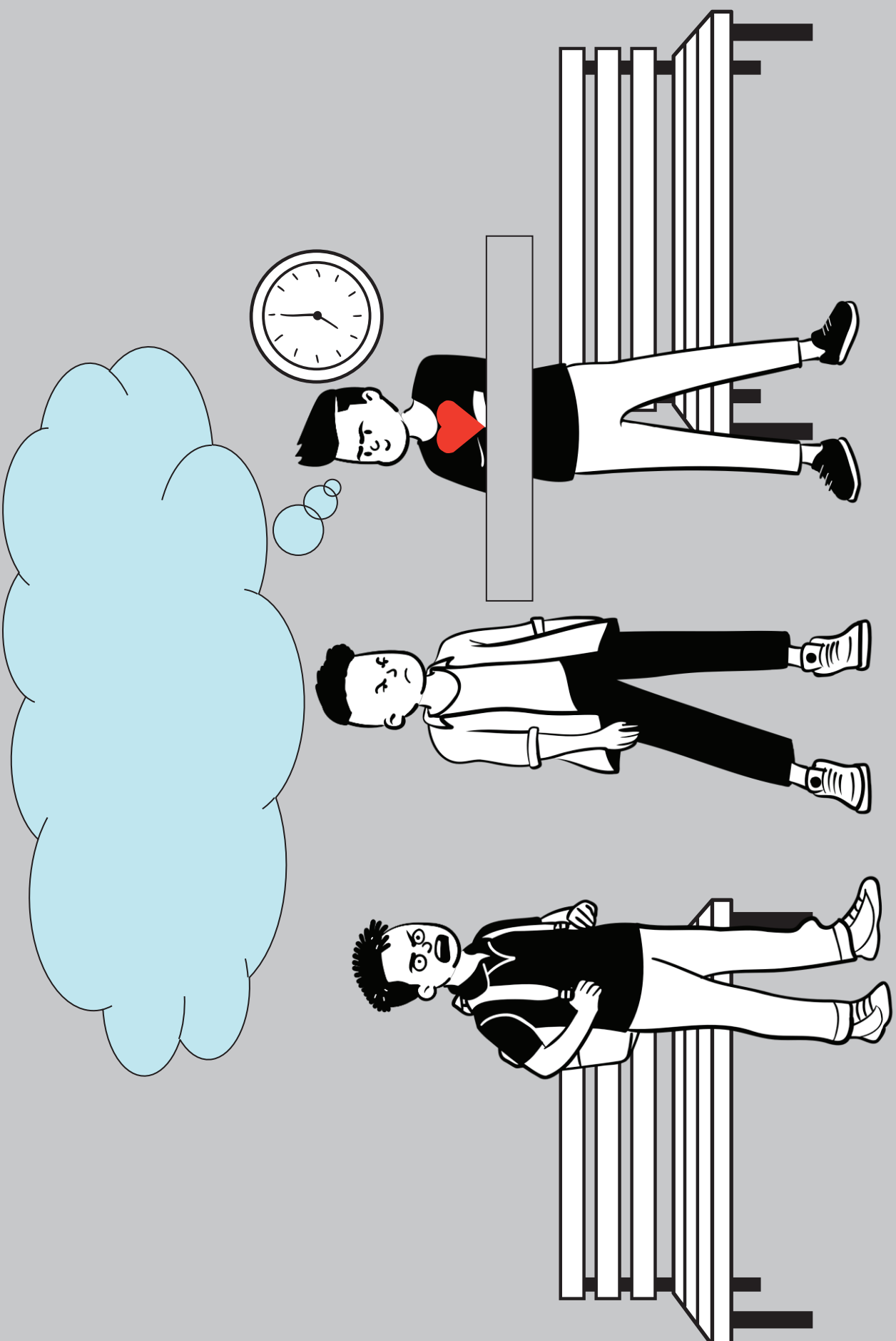
Мне немного скучно... Как мы можем повеселиться? Посмотрим, смогу ли я заставить Лучиана сделать то, что я говорю, и Дариуса тоже. Мы выведем этого нового парня из себя. Это будет немного весело.

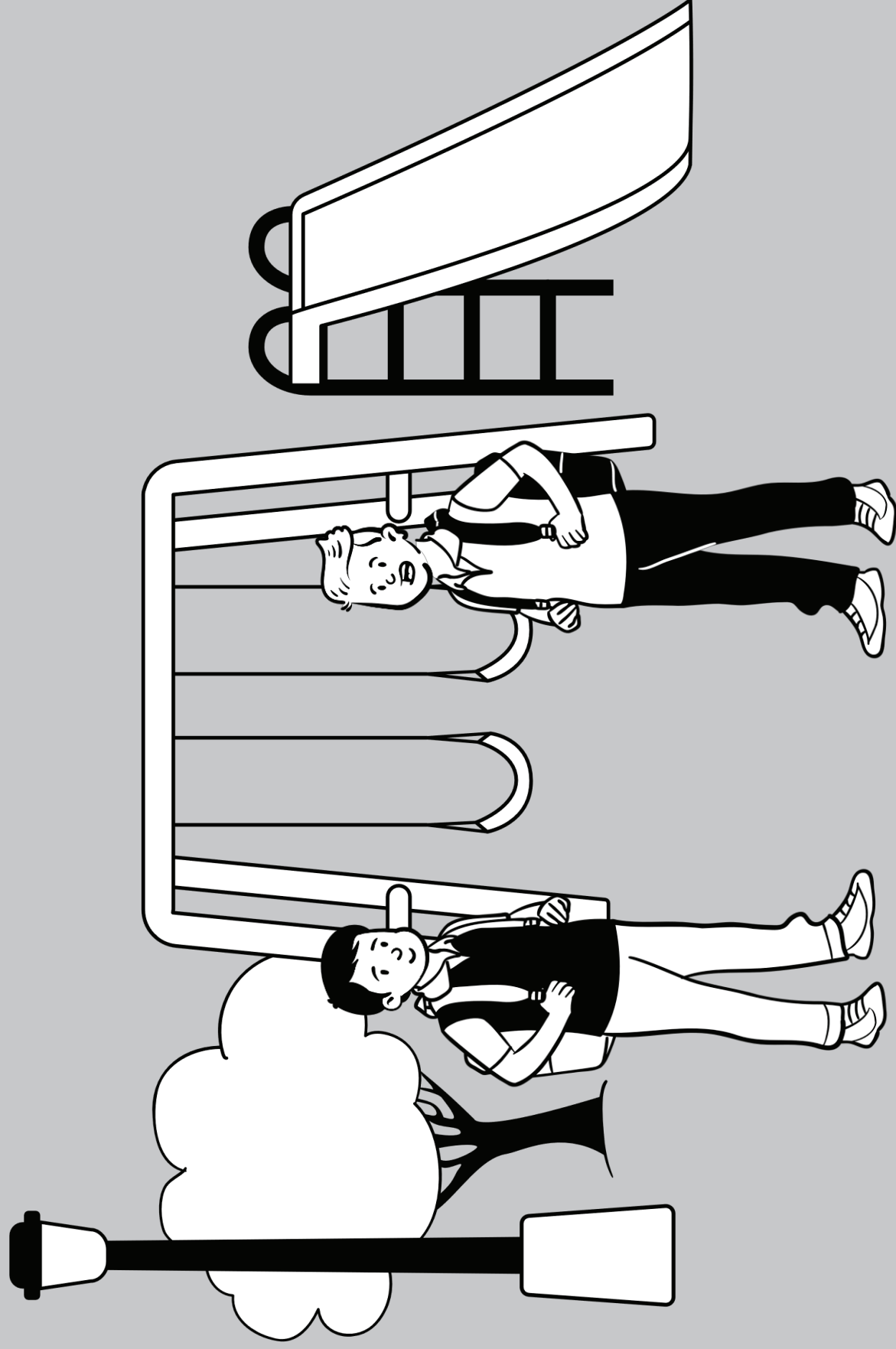


скучно, расстроен, хочет
чувствовать себя значимым

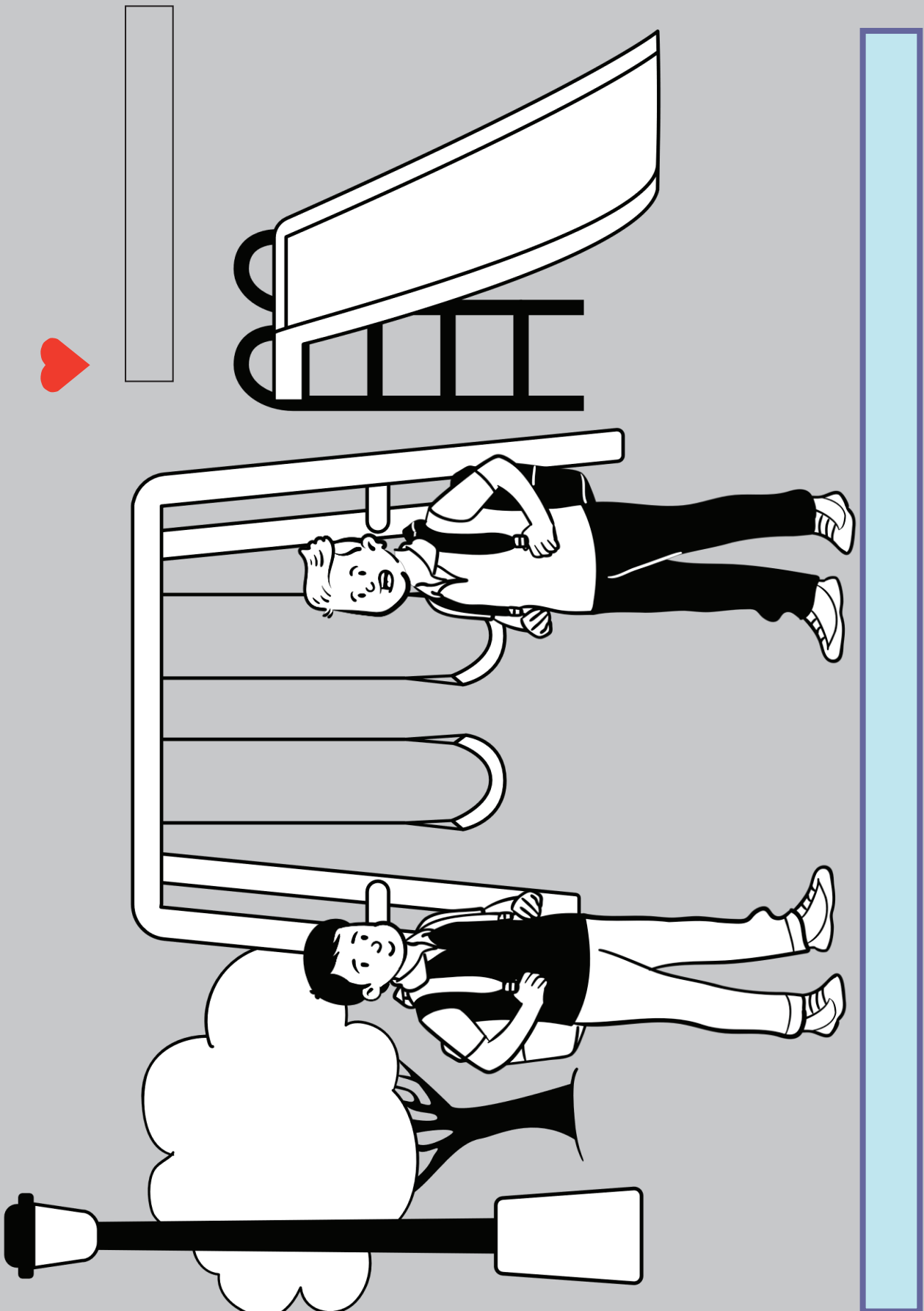


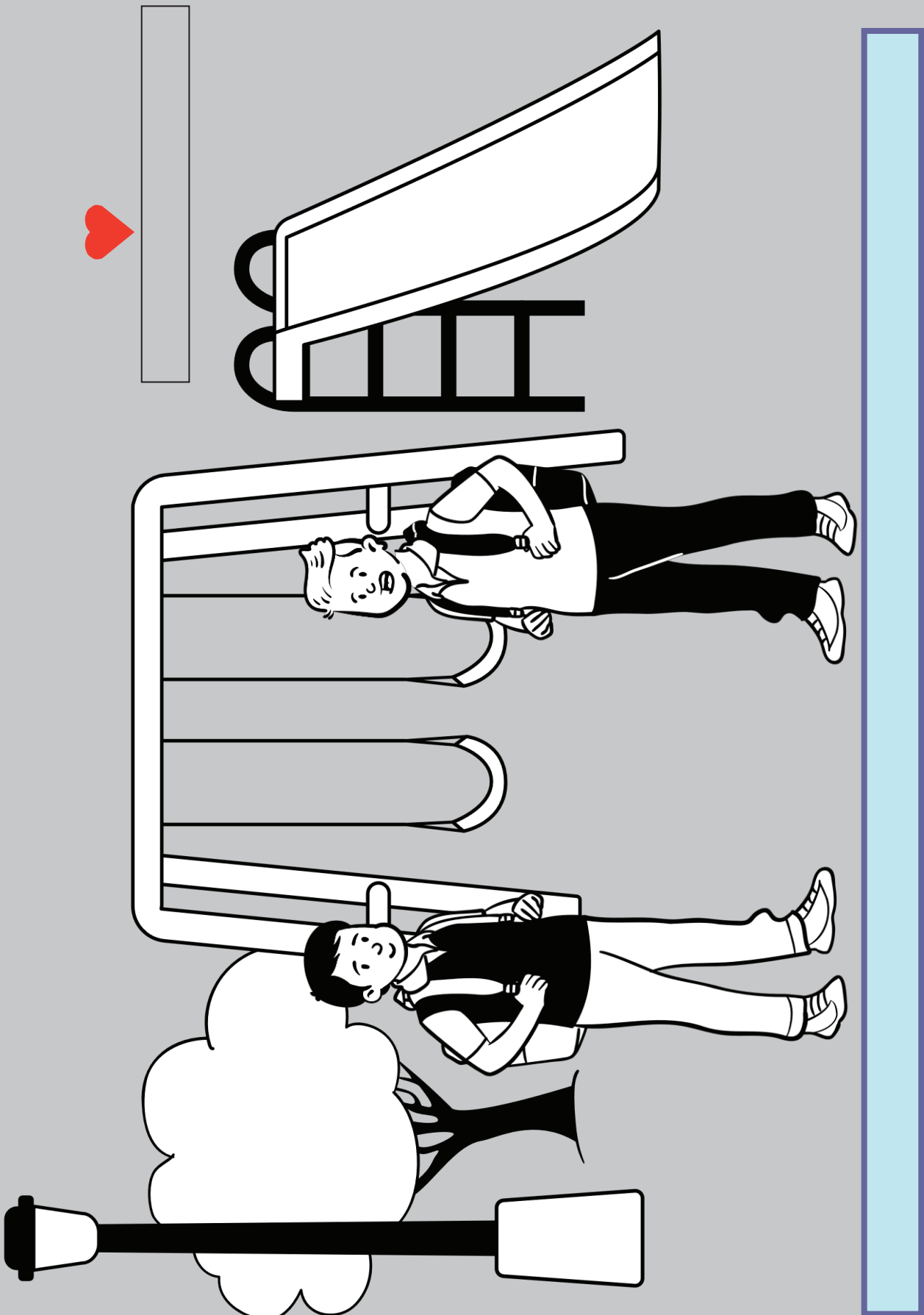




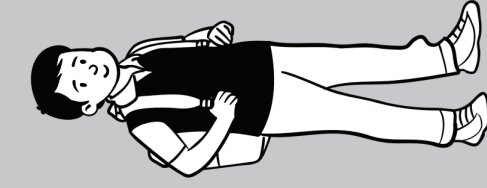


За обедом на детской площадке Дан спрашивает Кристи, могут ли они пойти домой вместе. Кристи соглашается, не спрашивая, почему.

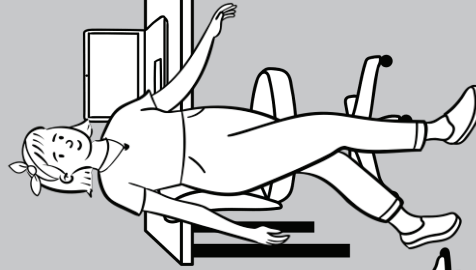




Что случилось потом?



Дан



Класс

Что предложили
одноклассники?

Что решили
сделать?



Дан не приходил в школу следующие три дня. Кристи рассказала остальным ученикам о том, что произошло, и сказала, что им нужно обсудить, что делать. Они провели встречу. У всех детей были представления о том, что должно произойти. Было много дискуссий и споров.

Он должен
рассказать тем, кто
его издевается, о
своих чувствах

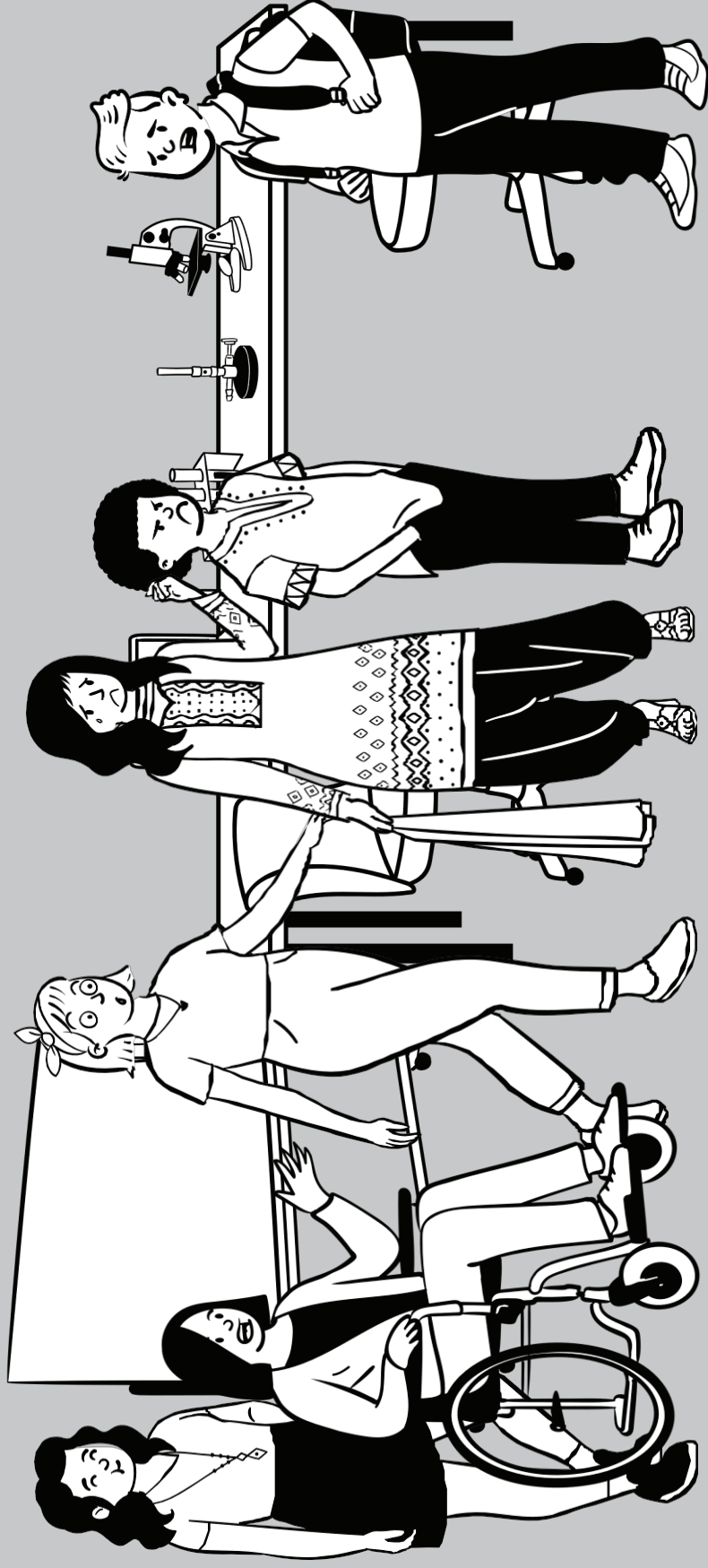
Он должен
смеяться над
ним вместе с
ними

Мы также должны
попросить учителя
поговорить с
обидчиком, чтобы
помочь ему понять, что
чувствует целевой
ученик.

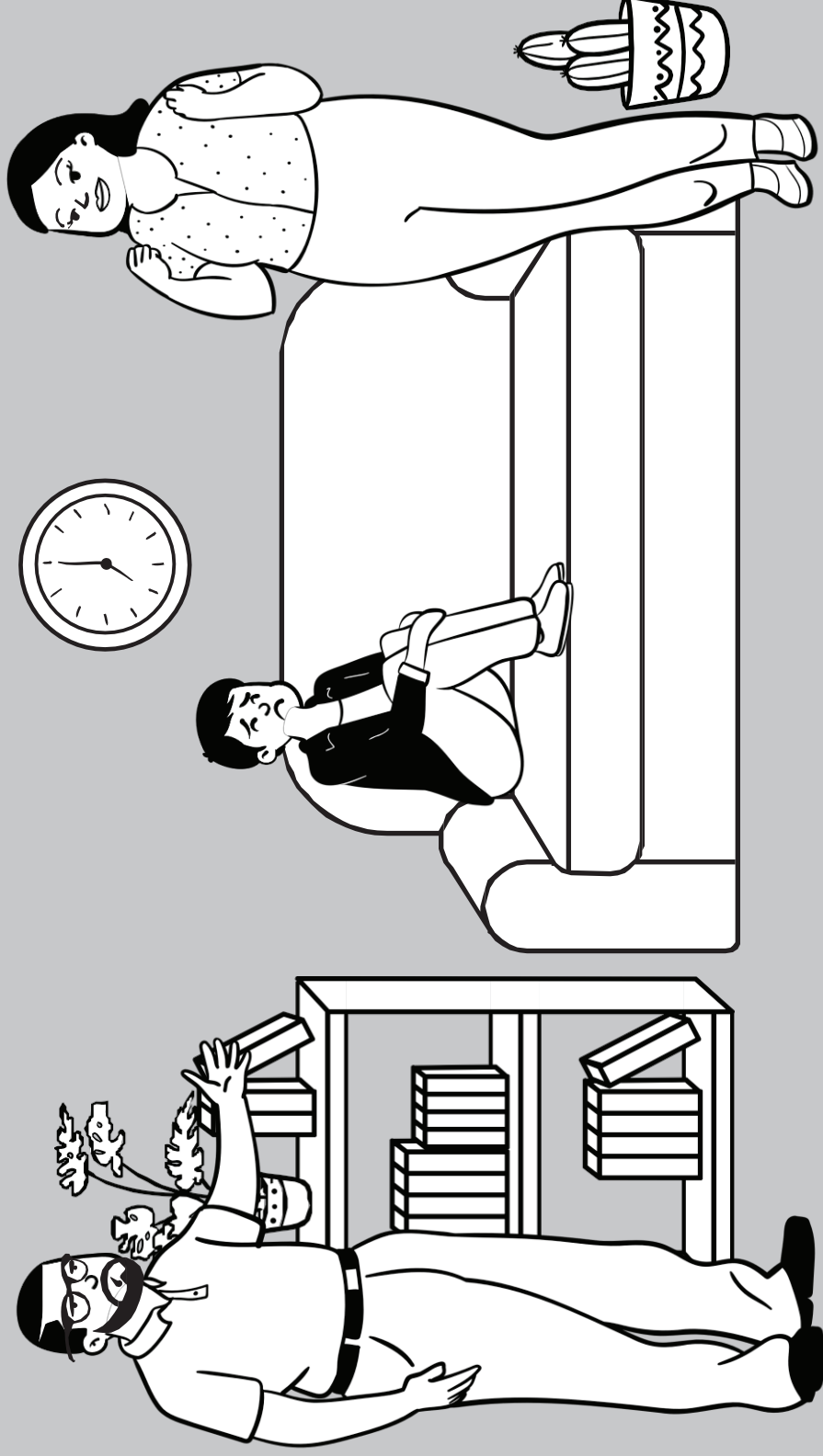
Мы должны быть
добры к целевому
ученику, даже если
мы не можем
остановить
буллинг



Они согласились с этим планом. Кристи — друг Дана, и остальной класс вас поддержит. В следующий раз, когда они увидят ситуацию буллинга, они скажут обидчикам, что им «не нравится то, что они делают, и что они скажут учителю, если это продолжится».



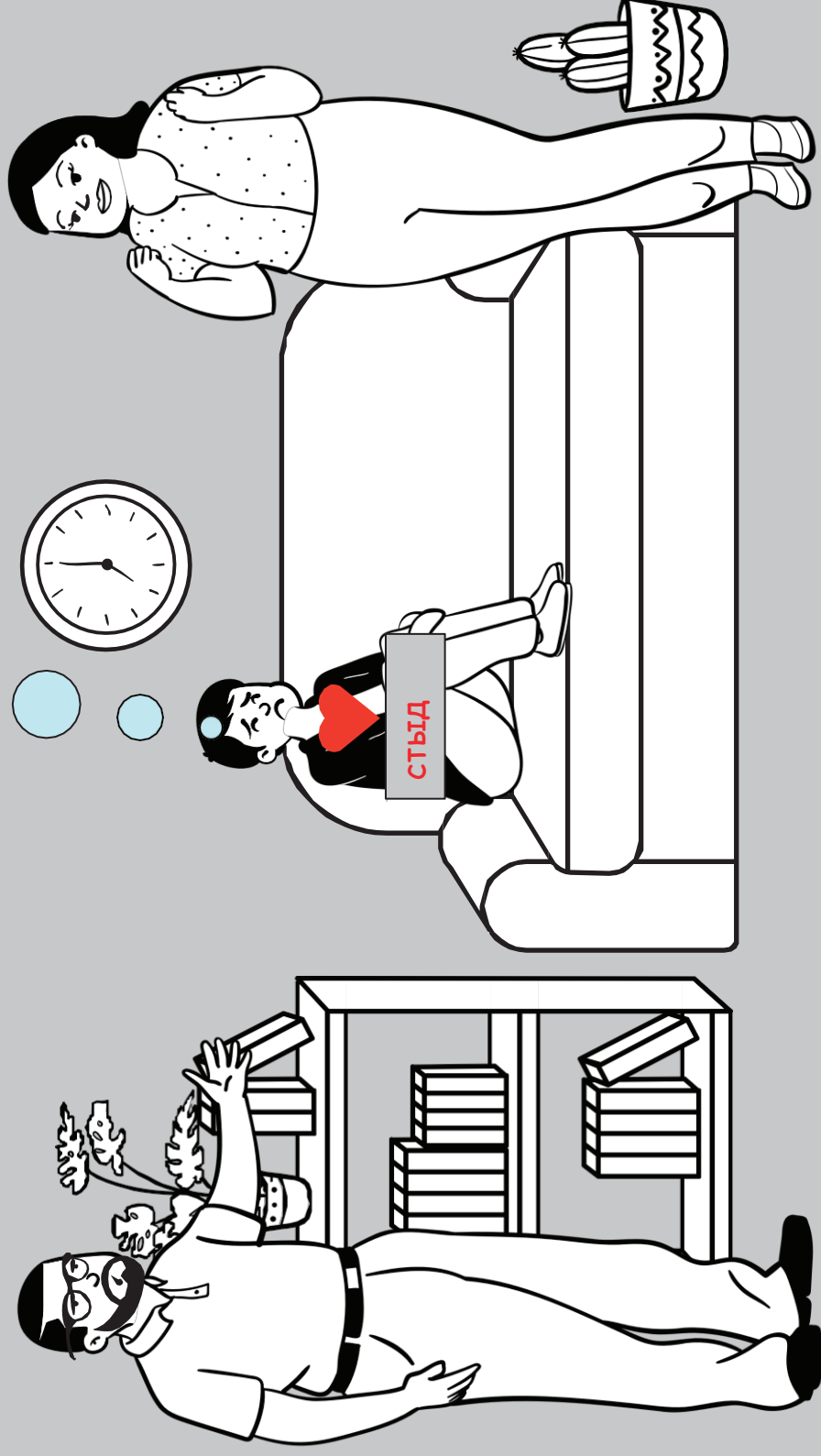
Дан не приходил в школу несколько дней. он сказал, что болен. Родители переживали за его положение, но не понимали, что с ним происходит.

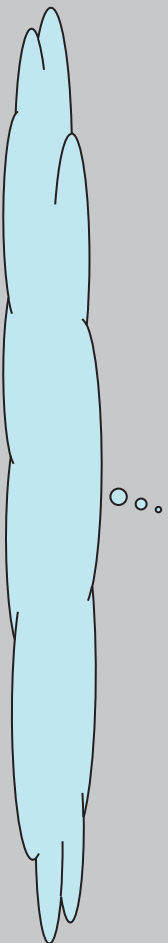
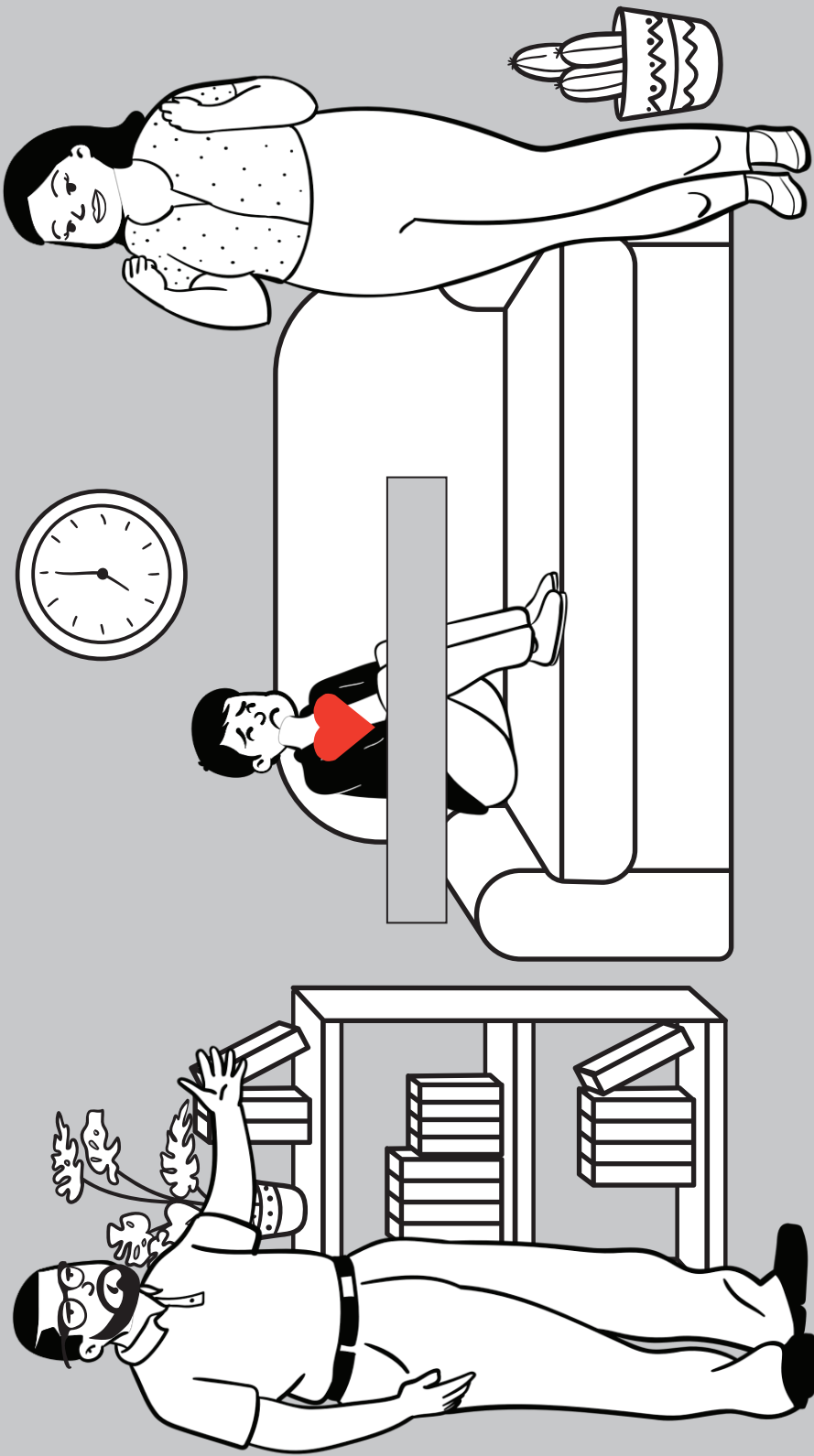


Дан решил поговорить с родителями.
Папа сказал ему, что ему придется с этим справиться, и предложил кое-что сказать.

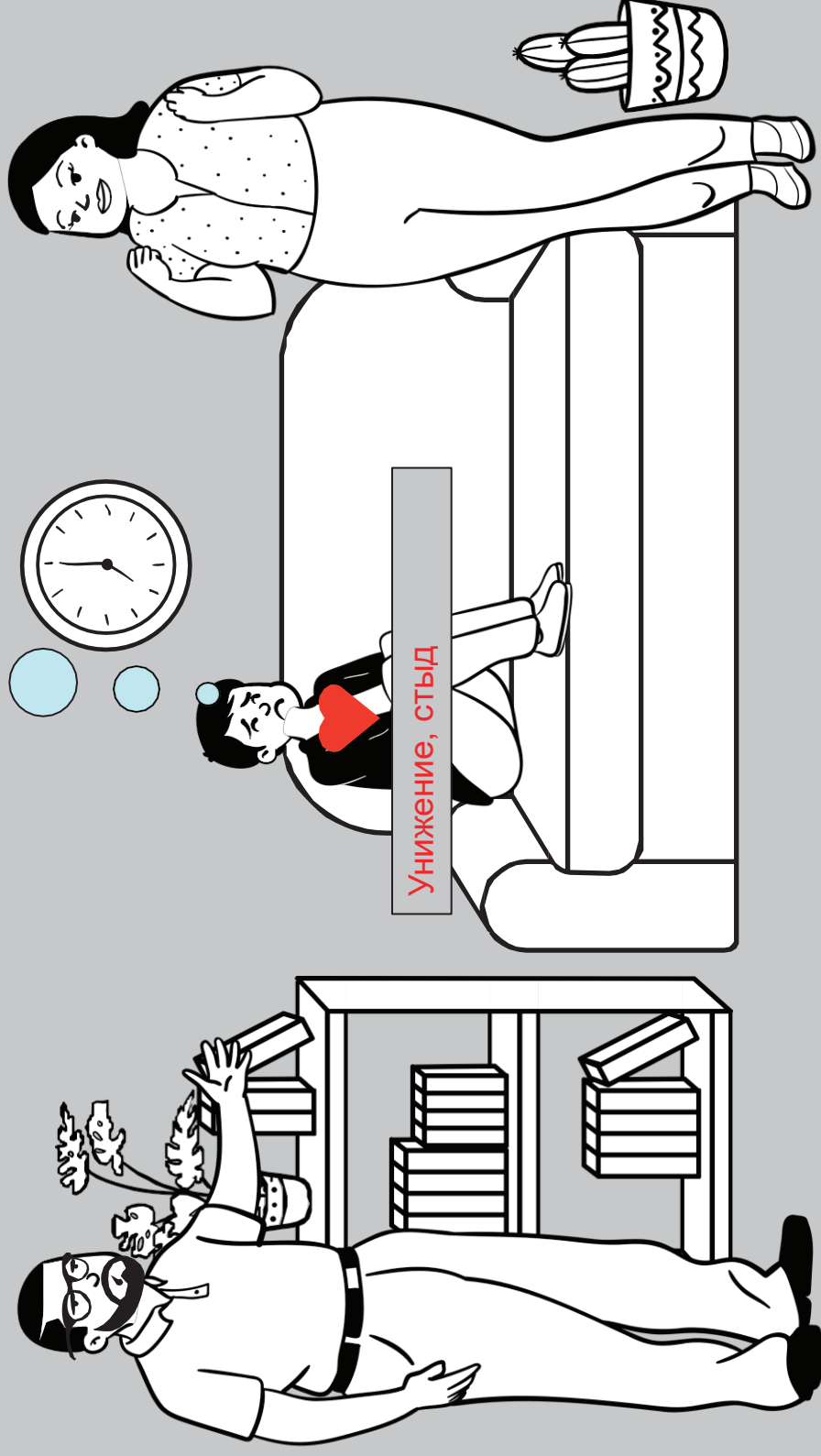
Мать хотела прийти в школу, чтобы поговорить с учителем. Дан отказался и пообещал пойти в школу на следующий день.

Я не хочу говорить родителям. Я их расстрою. Это может усугубить ситуацию. Они подумают, что я жалок и что со мной что-то не так. Мне слишком неловко рассказывать кому-либо о том, что со мной произошло. Теперь, когда он увидел, насколько я слаб, даже Кристи больше не захочет быть моим другом. Никто не хочет дружить с жалким скрягой-неудачником вроде меня.





самое худшее, что может случиться, это отправить маму в школу. тогда все будут думать, что я "маменькин сынок" Если их накажут, то с меня возьмут еще больше и будет еще тяжелее.





Не продолжайте, пока не узнаете все, что можно, о том, что произошло.



Чем закончилось?

Дан был рад, когда вернулся в школу и обнаружил, что Кристи просит его сесть рядом с ним. Некоторые другие дети в классе, в том числе один из тех, кто сидел и смотрел, тоже были весьма дружелюбны. В течение дня он чувствовал себя немного лучше, но по мере приближения времени возвращения домой старый страх вернулся. Он видел, как Чиприан, Дариус и Лучиан перешептывались по углам, и знал, что это значит. Он отправился домой и был рад, когда несколько учеников класса согласились пойти с ним домой. Когда они приблизились к парку, Лучиан и Дариус прыгнули перед ним. Все остальные дети тоже остановились и посмотрели прямо на троих мальчиков. Кристи сказала: «Мы хотим пройти, и мы все имеем на это право... Чиприан выглядел удивленным. — Тебя ничто не остановит, не так ли? Но они не двинулись с места. Один из других сказал: «Нам не нравится то, что вы делаете, и мы сообщим школе и вашим родителям, если вы сделаете это снова». Под возгласы Лучиана и Дариуса они прошли мимо них. Дан находился в центре группы, затаив дыхание, и они не могли его остановить.

Было бы приятно думать, что это конец. Но, конечно, реальная жизнь не такая. Над Даном продолжали издеваться, но у него не всегда была группа поддержки. На самом деле, иногда буллинг был физическим: однажды на него набросились, и в результате он получил несколько синяков.

Что вы думаете?

Как вы себя

чувствовали?

Альянс НПО, действующих в сфере социальной защиты детей и семьи (APSCF), представляет собой сеть из 70 неправительственных организаций со всей территории Республики Молдова, которая работает над созданием последовательной и функциональной основы для разработки решений, создание факторов, механизмов и практики реализации, обеспечивающих уважение и реальную защиту ребенка и семьи.

APSCF, ул. С. Лазо, 40, Кишинев, MD 2004 Кишинев, Молдова tel. +373

605 22 122 mail: office@aliantacf.md

QR code site: www.aliantacf.md/

Facebook

https://www.facebook.com/apscf/?locale=ro_RO

Данное пособие можно найти на сайте:

www.stopbullying.md