**Тема: Профілактика булінгу.**

**Мета:** ознайомити батьків з поняттям, формами та структурою булінгу; виробити систему дій з метою профілактики та запобігання жорстокого поводження з дітьми; усвідомлення відповідальності за виховання дітей щодо жорстокого ставлення до оточуючого світу; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навики відповідальної та безпечної поведінки;створення доброзичливої та відвертої атмосфери в групі.

**Обладнання:** картки, роздатковий матеріал, стікери, ілюстрації.

**Хід тренінгу**

**Вступ**

Шановні батьки! Вислів «Діти - наше майбутнє!» не просто красивий вислів. Усі ви маєте різні погляди на життя, різні долі, різний характер, але всіх вас об’єднує єдине бажання, щоб ваша дитина стала щасливою. Тому сьогодні ми розглянемо актуальну тему-це попередження насильства та жорстокості в сім’ї та дитячому колективі. Кожному з нас, хоча б раз у житті доводилося зіткнутися з насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком, або самі ставали тими, хто ображає. Ми поговоримо про насильство та жорстокість, які направлена на одну дитину. Це явище називають булінгом. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття жертви булінгу, та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині та спробуємо убезпечити себе, щоб не зіграти одну з ролей у булінгу.

Сподіваюся, вам буде цікаво та пізнавально і ви з користю проведете час.

**1. Вправа. Знайомство.**

**Мета:** *познайомити учасників між собою, створити умови для ефективної співпраці.*

Сьогоднішню зустріч розпочнемо із знайомства. Ви можете сказати, що знаєте один одного, ви живете близько один біля одного, ви просто були знайомі раніше. Але познайомитись ще раз, дізнатися про людей більше ніколи не завадить. Розпочнемо знайомство розповіддю про себе: скажіть, як вас звати, і продовжуйте: «Я цікава(ий) тим, що ...»

Ось ми з вами і познайомились.

**2.Вправа. Правила роботи.**

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

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

1. Активність.
2. Толерантність.

3. Бути доброзичливими.

4. Один говорить - усі слухають.

5. "Тут і тепер".

6. Обговорювати дію, а не особу.

7. Конфіденційність.

**3.Вправа. Очікування.**

**Мета:** *налаштувати учасників на роботу, сформувати завдання тренінгу.*

Давайте, шановні батьки, дізнаємося ваші очікування від сьогоднішнього заняття? Перед вами лежать кружечки. Напишіть на них будя ласка свої очікування від сьогоднішнього заняття? Ці кружечки стануть символічними пісчинками, які ми розмістимо у верхній частині намальованого пісочного годинника. А пройде час і, можливо, ваші пісчинки потраплять вниз, виконавши своє призначення, і ми досягнемо мети нашого заняття.

**4.Вправа «Сім’я – це….»**

**Мета:** *усвідомлення значення родинних відносин, взаєморозуміння та повага до членів сім’ї.*

Виховання дитини починається з сім’ї. При побудові майбутнього будинку у якому житиме ваша дитина, треба піклуватися про якість окремих цеглин і правильність їх укладання. Не слід забувати, що виховуючи ви будуєте храм дитячої долі і життя. І саме від вас залежить наскільки цей храм буде наповнений світлом радості, тепла і людських цінностей, поваги, взаєморозуміння.

Шановні батьки, перед вами речення прошу його продовжити.

*«Сім’я – це….»*

Батьки прикріплюють за допомогою стікерів власні висловлювання на задану тему.

**5.Інформаційне повідомлення про проблеми насильства та жорстоке поводження з дітьми.**.

Насилля у школі – проблема, про яку довгий час було не прийнято говорити. Одним із аспектів проблеми насилля є жорстока поводження з дітьми та нехтування їхніми інтересами, та, як наслідок, насилля в стосунках між дітьми.Поведінка, спрямована на утвердження своєї влади над кимось або чимось, стає усе більш розповсюдженою.

*Булінг* (builying, від англ.buily – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як пригноблення, дискримінація, цькування. Булінг – це соціальне явище, характерне переважно для організованих дитячих колективів, у першу чергу, школі.

Булінгом називається агресія одних дітей стосовно інших, коли наявні нерівність сил агресора та жертви, агресія має тенденцію повторюватися, при цьому відповідь жертви показує, як сильно її зачепило те, що відбувається.

Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він може бути:

* Фізичним (завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності),
* Словесним (обзивання, глузування),
* Соціальним (розповсюдження пліток, чуток),
* Письмовим (написання записок, образливих знаків),
* Електронним (розповсюдження образливих чуток, коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів і сайтів соціальних мереж)

 Булінг може виникати як компенсація за невдачі:

* у навчанні,
* суспільному житті,
* від тиску та жорстокого  поводження батьків чи інших дорослих,
* при недостатній увазі з боку дорослих;
* як крайній засіб, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб;
* у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні.

  Окрім того, причинами булінгу може бути:

* помилкове уявлення про те, що агресивна поведінка допустима;
* бажання завоювати авторитет в очах друзів та однолітків;
* бажання привернути увагу впливових дорослих;
* нудьга, здирство;
* часто діти вважають знущання способом стати популярними, керувати та мати вплив на інших, привернути увагу, змусити інших їх боятися;
* булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у групі, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму.

Батьки можуть зіграти важливу роль у запобіганні проявів булінгу. Ось кілька порад про це:

* Навчайте дітей [вирішувати проблеми](https://childdevelop.com.ua/articles/develop/3107/) конструктивно, без агресивності, хваліть їх, коли в них це виходить.
* Хваліть їх, коли вони добре поводяться, це допоможе їм підняти самооцінку. Дітям потрібна [впевненість у собі](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/340/), щоб вони могли відстояти свою точку зору.
* Спитайте в дітей, [як пройшов їх день у школі](https://childdevelop.com.ua/articles/school/970/), уважно вислухайте, що вони розповідають про шкільне середовище, своїх однокласників і проблеми.
* Серйозно поставтеся до булінгу. Більшість дітей соромляться розповідати, що їх ображають. Можливо, у вас буде тільки один шанс на те, щоб допомогти дитині.
* Якщо ви бачите, що когось ображають, обов'язково заступіться за дитину, навіть якщо кривдником є ваш син чи донька.
* Закликайте дитину допомагати тим, хто цього потребує.
* Нікого не ображайте самі. Якщо дітей ображають удома, вони будуть зганяти злість на інших. Якщо ваша дитина бачить, що ви ображаєте когось іншого, глузуєте над ним або брешете про когось, вона буде чинити так само.
* Підтримуйте шкільні програми боротьби з булінгом. Якщо у школі такої програми немає, організуйте її самі разом з іншими батьками, учителями та волонтерами.

**Якщо ваша дитина стала жертвою булінгу**

Більшість дітей соромляться зізнатись у тому, що над ними знущаються. Вони можуть нікому про це не розповідати. Якщо ваша дитина все-таки прийшла до вас по допомогу, поставтесь до цього серйозно. Якщо дитина вперше попросила про допомогу, але до неї не поставилися серйозно, вдруге вона вже до вас не звернеться.

Якщо ваша дитина не звертається до вас по допомогу, зверніть увагу на такі ознаки, які свідчать про те, що вона стала жертвою булінгу:

* Дитина стає замкнутою.
* Утрачає друзів.
* Гірше вчиться.
* Утрачає інтерес до занять, які раніше любила.
* Її одяг порваний або забруднений.
* Вона приходить додому із синцями.
* Просить більше кишенькових грошей.

Якщо ви думаєте, що вашу дитину ображають або ж дитина сама вам про це сказала, ви можете їй допомогти. Батьки найкраще впливають на впевненість дитини в собі й можуть навчити її найкращих способів вирішення проблем.

**Ось як ви можете допомогти своїй дитині:**

* Порозмовляйте з учителем дитини, не варто відразу конфліктувати з батьками кривдника. Якщо вчитель нічого не зробить, зверніться до директора.
* Навчіть дитину [неагресивних способів](https://childdevelop.com.ua/articles/conflict/3108/) протистояти булінгу – нехай вона уникає кривдника або ухиляється від нього, переключиться на спілкування із друзями або порозмовляє з кимось, хто міг би їй допомогти.
* Допоможіть дитині діяти впевнено. Привчіть її ходити з розправленими плечима, дивитись іншим в очі, розмовляти чітко й голосно.
* Не закликайте дітей вирішувати проблеми за допомогою кулаків. Дитина може постраждати під час бійки, потрапити в неприємності й поглибити конфлікт зі своїми кривдниками.
* Залучіть дитину до позашкільних занять. Тоді в неї буде більш широке коло спілкування й більше друзів.

**Якщо кривдником є ваша дитина**

Кожному з батьків складно повірити в те, що їхня дитина ображає інших, але іноді це трапляється. Але якщо вона знущається над іншими зараз, це ще не означає, що вона буде так робити в майбутньому. Батьки можуть допомогти дитині змінитись і почати добре спілкуватися зі своїми однокласниками.

**Ваша дитина може бути кривдником, якщо вона:**

* Не співчуває іншим.
* Цінує агресивність.
* Любить командувати.
* Проявляє нахабство переможця, який не любить програвати.
* Часто свариться із братами й сестрами.
* Імпульсивна.

Що ви можете зробити, щоб допомогти дитині:

* Поставтеся до цього серйозно. Не сприймайте булінг як щось тимчасове.
* Якщо вас не хвилює, як це позначиться на вашій дитині, пригадайте про те, що страждає хтось інший.
* Порозмовляйте з дитиною, дізнайтеся, чому вона ображає інших. Дуже часто діти так поводяться, коли відчувають смуток, злість, самотність або невпевненість. Іноді причиною такої поведінки стають якісь [зміни](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/1159/) вдома, у сім'ї.
* Навчіть дитину [співчувати](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/589/) іншим, поясніть їй, як почувається той, кого ображають.
* Спитайте в учителя або шкільного психолога, чи є у вашої дитини якісь проблеми у школі. Може, вона відстає з якогось предмету або їй складно завести друзів. Спитайте в них, як ви можете допомогти дитині вирішити цю проблему.
* Спитайте себе, чи не ображають вашу дитину вдома. Дуже часто діти, які знущаються над іншими, самі стали жертвою знущання батьків або членів сім'ї.

**6. Вправа « Обмеження і дозволи»**

**Мета:***проаналізувати обмеження і дозволи у родині.*

Заповніть таблицю «Заборони – заохочення», записавши:

1)Що вам забороняли ваші батьки і чим вони вас заохочували;

2)Що ви забороняєте своїм дітям і чим заохочуєте.

 Порівняйте. Підкресліть пункти, які збігаються. Які ви зробили висновки?

**7.Вправа. Коло ідей «Як зупинити насильство».**

**Мета**: *як уникнути ситуації насильства.*

Будь ласка обговоріть дане питання і оберіть один варіант або запропонуйте власний варіант (учасники працюють у групах).

• Уникай ситуацій, які можуть призвести до насильства.

• Говори спокійно і впевнено.

• Дай агресору можливість зупинитися.

• Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!

• Не прагни помсти ворогам. Вмій просити пробачення.

• Попроси допомоги. Це не ознака слабкості чи боягузтва!

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

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

**9. Вправа «Будинок сім’ї»**

**Мета:***усвідомлення відповідальності, усвідомлення сімейних цінностей.*

На аркушах паперу записані цінності сімейного затишку. Побудуйте будинок розміщуючи дані слова у порядку значемості даних цінностей(фундамент, стіни, дах).

-Обговорення побудованої моделі «Будинку сім’ї».

-Захист роботи батьками.

-Наведення прикладів із життя.

-Побажання.

**9. Заключна частина.**

Настав час повернутися до кружечків, які були символічними пісчинками. Якщо ваші очікування під час тренінгу здійснилися, то перенесіть їх із верхньої частини намальованого пісочного годинника вниз.

**10.Вправа. Валіза.**

***Мета:*** *підвести підсумки тренінгу*

Перед вами ілюстрації валізи, пральної машини, кошика для сміття.

Пропоную вам розподілити «знання і навички, що ви отримали на тренінгу», за принципом:

* якщо не отримав ніякої цінної для себе інформації або вам було

було нецікаво – стікер прикріпіть до корзини для сміття;

* якщо є нові знання, але їх треба ще раз «прокрутити» - до пральної машини;

- якщо отримані знання нові та корисні – до валізи, щоб забрати з собою та

втілювати в життя.

Шановні батьки! Дозвольте закінчити нашу теплу зустріч щирим словом. Побажати добра вашим родинам і залишити на згадку «Пам'ятку для батьків».

*Хай будуть ваші руки сильними, а душі гарячими та сповнені любов’ю.*

*Хай поруч з мамою, завжди буде тато.*

*Хай кожна дитина має люблячих і мудрих батьків.*

**Пам’ятка для батьків**

1.  Діти – основа сім’ї. У процесі виховання враховуйте індивідуальні особливості розвитку дитини.

2. Не ображайте, не бийте, не принижуйте дитину. Пам’ятайте, навчання – це радість ( негативні емоції не сприяють  засвоєнню матеріалу, вбивають бажання вчитися). Криком ви нічого не зміните.

3.Знайдіть час для бесіди з дитиною. Під час спілкування не реагуйте бурхливо, не засуджуйте, а будьте тактовними, толерантними у вираженні своїх суджень, думок. Намагайтеся контролювати режим дня дитини.

4.Пам’ятайте, що дитина – це ваше відображення ( грубість породжує грубість, крик – крик, а взаєморозуміння і доброзичливість – добро і злагоду в сім’ї ). Запитайте себе: «Чи хочу я, щоб моя дитина була схожа на мене?»

5. Дитина – це цілий світ, сприймайте її як цілісну особистість, дорослу людину, яка має свої права ( на навчання, відпочинок тощо ) і певні обов’язки (вчитися, дотримуватись правил для учнів).

6. Якщо ви помітили, що у дитини «важкий» період, тоді підтримайте її.

7.Не віддаляйте дитину від себе – знайдіть час поговорити, зрозуміти, згадати себе в її віці, допоможіть, якщо потрібно, лагідним добрим словом.

8.Не шкодуйте ніжних слів, будуючи стосунки з власною дитиною.

9. Ви дали дитині життя, тож допоможіть зорієнтуватися у бурхливому морі життєвих подій.