



#### Вправа «Неповторність»

У класі вимикається світло. Учитель запалює найбільше свічку на вчительському столі та пропонує дітям по черзі підійти до цієї свічки й запалити свої свічки, які стоять на кожному учнівському столі. Всі сідають. Потім учитель говорить: Сьогодні ми зібралися, щоб поговорити про ваш клас, про взаємини в класі. Наша розмова незвичайна. Вона при свічках. Свічки допоможуть нам створити необхідну для цієї розмови атмосферу. Далі йде обговорення: Чи комфортно ви почуваетесь в класі? Чого не вистачає вам для комфорту?

#### Вправа «Малюю себе».

Завдання. Діти мають намалювати на аркуші себе (зобразити рослинами, тваринами, за допомогою схем, кольору, колажу або якимось ще, як їм заманеться). Потім презентувати свій малюнок. Із усіх малюнків створюється виставка.

Обговорення: Чим ми схожі? Чим ми різні?

Коментар учителя. У кожного й кожної є свої особливості – всі ми різні. Хтось високий, хтось низенький, хтось із блакитними очима, а хтось – із карими, у кожного й кожної з нас є свої захоплення. Це називають індивідуальністю людини. Всі ми різні, але всі ми рівні.

#### Ігрова вправа «Складіть слова»

Завдання. Попросіть дітей у парах скласти з букв слово «цькування» та наклеїти його на аркуш (не називайте слово дітям, вони самі мають вам його сказати). Запитайте в учнів та учениць, що означає це слово; з якими словами асоціюється це поняття. Дозвольте їм погуглити й зазирнути до Вікіпедії, запитати чат GPT.

Коментар: цю вправу варто робити, якщо у дітей урок вперше, якщо ні – то її варто спростити, просто усно провівши активність "Що я знаю про цькування" методом ланцюжка. Коли кожен учень говорить одну фразу про цькування. Таким чином ми матимемо зріз по класу, що допоможе зорієнтувати урок на потреби учнів.



Усі слова-асоціації бажано оформити на наліпках і створити хмарину слів або онлайн за допомогою <https://www.mentimeter.com/>.

#### Вправа «Види булінгу»

Завдання. Попросіть дітей створити буклет «Види булінгу» після перегляду медіапродукту (<https://www.youtube.com/watch?v=1n67EWIVntI&t=116s>). Далі запропонуйте закріпити інформацію. Виконайте інтерактивну вправу <https://learningapps.org/17035269>.

#### Вправа «Кібербезпека»

Ознайомте дітей із правилами кібербезпеки. Можна переглянути відеоролик <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=fVpKLGayZAO> або опрацювати допис-буклет із порадами спеціалістки з кібербезпеки Анастасії Апетик [https://www.instagram.com/p/Cqn\\_k\\_3t1am/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/Cqn_k_3t1am/?img_index=1)

#### Вправа «Яким буває булінг»

Мета: Навчити учасників розрізняти види булінгу та розуміти їхні характеристики.

Час: 30-45 хвилин

Матеріали: Карти з описами різних видів булінгу, аркуші паперу та ручки для записів.

Хід вправи:

*Вступ (5 хвилин):* Ведучий пояснює, чому учасники освітнього процесу мають знати про булінг максимально багато. Що стосується видів булінгу, то їх розрізнення допомагає виявляти цькування, звертати увагу учасників на вчинки, що характеризують це процес, долучатись до просвітницької роботи та попереджувати інших про дії, вчинення яких несе за собою відповідальність. Нерідко бездіяльність, ігнорування та просто спостереження за цькуванням вважається найкращою поведінкою, аби уникнути покарання, а завдяки такій вправі, учні мають зрозуміти, що це не так. Не варто забувати, що така практика може сприяти створенню більш безпечного та уважного оточення.

*Обговорення (10 хвилин):*

Ведучий ставить питання учасникам:

"Що вам відомо про булінг?"

"Чи ви чули про те, що булінг буває різним?"



### Техніки

"Чому булінг є проблемою?"

*Пояснення видів булінгу (10 хвилин):* Ведучий представляє основні види булінгу. Якщо це вчитель, шкільний психолог чи хтось із старшокласників, рекомендуємо додати особистих історій-прикладів, якщо такі є. А як ні – прочитати кілька книжок, в яких про це йде мова. Наприклад, у книжці Стівена Кінга (підлітки люблять цього письменника) «Керрі» автор розповідає про дівчину-підлітку яка страждала від фізичного, психологічного, соціального та сексуального цькування. Елой Морено у книзі «Незримий» доносить до нас історію хлопчика середньої школи, який потерпав від ігнорування. Його не помічали не лише однокласники, а навіть батьки, що й поглибило психологічну травму головного героя. «Поцілунок був не останнім», авторства Оксенії Бурлаки, знайомить нас зі старшокласницею, яка страждала майже від усіх видів булінгу, проте знайшла вихід з обставин, які її спіткали та привели до зміни життя.

*Робота в мінігрупах (15 хвилин):* Учасники об'єднуються в мінігрупи (3-4). Кожній групі видається картка з описом одного виду булінгу. Після опрацювання, учасники мають представити історію (вигадану, чи реальну), коли її герої страждали від цього виду булінгу. Прослухавши історію, решта учасників має відповісти на питання: Про який вид булінгу йшла мова? За якими ознаками ви дійшли такого висновку?

*Обговорення результатів (5 хвилин):* Ведучий підсумовує, запитуючи групи про їхні висновки та спостереження щодо різних видів булінгу.

*Завершальні слова (5 хвилин):* Ведучий закінчує вправу, наголошуючи на важливості розрізнення видів булінгу для його запобігання та реагування.

### Ігрова вправа «Лабіринт Дружби»

**Мета гри:** Практикувати навички співпраці, розвивати навички емпатії та розуміння, екологічного спілкуватись та чесності.

**Підготовка:**

Створіть великий лабіринт на підлозі. Ідеально – використати сигнальну стрічку, або будь-які інші. Якщо бюджет обмежений – визначте шлях з



### Техніки

відрізків газети (зробіть довгі стрічки по 5-7 см шириною, довжину визначаєте в залежності від кількості учасників та розміру приміщення). Кріпити газети краще маленькими шматочками скотчу, але не двостороннього. Після гри залишки скотчу можна змити рідиною для миття вікон чи ароматизованим розчинником.

Повинно бути декілька шляхів, які ведуть до "цілі" у центрі лабіринту. Цілі можна продумати, орієнтуючись на інтереси групи: смаколики, заохочувальні картки-вітання, колекційні листівки (якщо гра проводиться в рамках антибулінгової річної кампанії), наліпки, брендovanі сувеніри або міні-сертифікати.

Відзначте різні точки в лабіринті як "завдання", поклавши поряд аркуш з назвою. Коли команда дійшла до завдання – ведучий його зачитує чи пояснює деталі. Наприклад, "Я вмію дякувати", "Я вмію перепрошувати", "Я вмію бути другом", "Я вмію спілкуватись", «Я вмію розуміти», «Я вмію робити компліменти» (можете додати свої)

Ідеально проводити гру, долучивши до цього старшокласників або когось з колег. Це допоможе зекономити час та виконати більше завдань.

Правила гри:

Діти розділяються на невеликі групи по 3-4 учасника.

Кожна група починає гру з різних входів у лабіринт.

Кожен шлях має завдання або ситуацію, пов'язану з цілями гри.

Діти повинні пройти через лабіринт, вирішуючи завдання на кожному кроці. Наприклад, якщо вони потрапляють на точку "Я вмію дякувати", то вони мають подякувати один одному за підтримку, дружбу чи інші особисті взаємини.

Якщо вони потрапляють на точку "Я вмію перепрошувати", то вони мають вибачитися за якусь свою помилку або недорозуміння, можливо, образу чи неввічливість.

Завершення гри:

Гра завершується, коли всі групи успішно доходять до цілі у центрі лабіринту. Після закінчення гри можна провести обговорення про те, як важливо розуміти, підтримувати та вибачитися.

Ця гра допомагає дітям не лише навчатися важливим навичкам спілкування, але й робить акцент на тому, що взаємодопомога та розуміння є важливими складовими дружнього середовища, де булінг не має місця. Завдяки



*Техніки*

відпрацюванню навичок, що запропоновані в грі, зменшується напруження в колективі, учасники стають трішки відкритішими та швидше знаходять спільну мову. Також ці навички допомагають покращити стосунки з педагогічним колективом.

Особливості завдань та умови їх виконання:

1. Я вмію дякувати.

Коли ми дякуємо, нам важливо проговорити про те, за що ми дякуємо. Таким чином наш співрозмовник розумітиме, яка його поведінка викликає вдячність, та приємні емоції у іншої людини.

Як потрібно відповісти. Можна просто «Будь ласка», або «З радістю допоможу ще», також «Мені теж було приємно». У жодному разі ми не можемо відповідати щось типу «Не варто дякувати» (це знецінює бажання іншої людини бути вдячною), «Це моя робота/обов'язок/я не мав вибору» (це знецінює дії того, кому дякують).

2. Я вмію перепрошувати.

Перепрошувати можна різними способами в залежності від того, що стало причиною. Якщо ми зробили щось випадково – одразу можна сказати «Перепрошую». Якщо ми зробили щось навмисне, але отримали поганий результат, який засмутив іншого, чи привів до конфлікту – говоримо «Вибач мене, будь ласка.» також можемо додати причину «... за спізнення», «...за грубі слова. Я був злий. Тепер розумію, що не хотів цього», «... за те, що не допоміг, коли ти просив. Я хвилювався за свій результат і не міг відволікатись» тощо.

Відповідати можна наступним чином «Окей, не проблема», « Я не серджуся, все добре», «Я тебе почув» (у випадку, коли людина ще не готова пробачити, але перший крок назустріч зроблено), якщо перепросили за щось випадкове і не критичне – просто усміхнутись.

3. Я вмію бути другом.

Бути другом, означає бути чесним, відповідальним і готовим допомогти у різних обставинах. У цьому пункті учасник розповідає історію з життя, коли



*Техніки*

він проявив себе як справжній друг. Допоміг з завданням, захистив, підтримав у кризових обставинах.

4. Я вмію спілкуватись.

Це означає, що ми вміємо екологічно комунікувати, слухати і чути. Екологічна комунікація полягає в тому, щоб ми зменшили прояв негативних емоцій під час спілкування, а оперували фактами. Користувались словами, що описують наш емоційний стан, та при цьому управляли емоціями. Слухати (демонструвати увагу) та чути (реагувати на почуте, відповідати, проявляти інтерес), не перебивати, доки співрозмовник не донесе думку, розуміти потребу співрозмовника (він запитує, просто ділиться, провокує чи розмірковує і аналізує).

При цьому, коли нам не цікаво, ми можемо чесно сказати: Знаєш, зараз мені не дуже цікаво (не маю часу, не зручно) спілкуватись на цю тему. Давай іншим разом?

Виконуючи це завдання, учасники групи по-черзі мають сказати 1) емоційне твердження; 2) твердження факт; Їх вони придумують самостійно, а решта визначає, чи це вірно.

Емоційне висловлювання містить загальні фрази, у ньому можуть бути емоційні відтінки, не оперує фактами і саме через це нас часто не розуміють. Натомість, твердження-факт чітко, конкретно, його можна перевірити. Воно ніби картинка з камери спостереження, яка передає тільки те, що бачить.

Наприклад, емоційні твердження та судження:

Мені сьогодні погано

Усі люди брешуть

Микола якийсь вдарив Сергія, але той зовсім не розізлився

Надворі дуже холодно

Катя грубіянка

Фактичні твердження:

У мене сьогодні температура 38,3



*Техніки*

Всеукраїнський дослідницький інститут показав результати досліджень, де вказано, що 86% опитуваних українців говорять неправду чи дають хабарі

Я бачив, що Микола вдарив Сергія, але той здачі не давав

Сьогодні надворі -25 градусів за Цельсієм

Катя сказала мені образливі слова, які мене засмутили

5. Я вмію розуміти себе та інших

Людина, яка розуміє інших, насамперед, чесна і щира.

Для виконання завдання кожен учасник групи розповідає про себе маленький секретик, яким готовий поділитись. Наприклад, «У третьому класі я забув спортивну форму вдома, а вчителю сказав, що загубив сумку» чи «Я збрехав мамі, що мені погано, але насправді, я не хотів іти до школи» тощо.

6. Я вмію робити компліменти

Щоб робити компліменти, потрібно в першу чергу зрозуміти, що ми їх робимо людині, а не чомусь іншому. Наприклад, ми говоримо «Тобі дуже личить ця сукня», а не «У тебе гарна сукня». Адже, у другому варіанті ми захоплюємось сукнею, а не тим, хто її носить. Також можна сказати « У тебе гарні очі» чи « Ти обрав дуже класну, зручну сумку!»

Учасники групи по колу говорять одне одному компліменти.

Важливо пояснити, що мета гри – виконати завдання та відтренувати вміння. Групи рухають лабіринтом по-черзі, виконуючи завдання. Розрахунок часу робить так, щоб на одне завдання йшло близько 3-х хвилин. Тоді буде можливість за урок дійти до фінішу. Завдання у груп можуть повторюватись, адже кожен учень має практикувати усі вищезазначені вміння.

**Інтерактивна вікторина**

Завдання. Пограйте з дітьми в кахут. <https://create.kahoot.it/details/e1c8a461-bc15-49bb-a02b-99a1e0a2eb21>





### **Вправа «Картина уроку»**

Мета: створити умови для осмислення того, що відбулося з учасниками та учасницями тренінгового заняття.

Завдання: запропонуйте дітям сказати одним словом свої враження щодо уроку.

Питання для обговорення: Що ви дізналися сьогодні? Який момент уроку запам'ятався найбільше? Які у вас були почуття під час уроку?

### **Вправа «Емоційне коло»**

Завдання. Попросіть дітей сісти в коло. Надайте кожному папір, ручку або кольорові олівці, маркери. Попросіть дітей записати або намалювати на своїх папірках емоції, які вони відчули під час антибулінгового уроку (наприклад, щастя, смуток, розчарування, вдячність, сором тощо). Попросіть дітей поділитися своїми емоціями з іншими членами групи. Обговоріть, як певні моменти уроку викликали ці емоції та як діти можуть застосовувати навички та знання, отримані на уроці, щоб створити дружній та безпечний простір без цькування.

**ЗРОЩУЄМО БЕЗБУЛІНГОВИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР РАЗОМ!**

**ДЯКУЄМО ЗА УЧАСТЬ!**