**Батьківські збори**

 **ВИСТУП « 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.,презентація,відео

**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(відео « Камінь ,ножиці,бумага»)

 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.

**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.

**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!

Виховання дитини починається з сім’ї. 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. Вправи

**Штрафи за булінг** – це  меседж для батьків.  Не можна дитину спонукати до жорстоких дій та до несприйняття людських цінностей, заявив один із співаторів законопроекту, голова парламентського комітету з питань освіти та науки Олександр Співаковський. За його словами, це буде також виховувати толерантність у дітей. Однак це тільки перший крок у планомірній протидії цькуванню як такому.

Відтепер за булінг каратимуть штрафом у розмірі від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк від двадцяти до сорока годин.

Водночас, якщо цькування вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, то штраф становитиме від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Покарання не уникнуть і особи віком 14-16 років, що вчинили булінг. На їхніх батьків чи опікунів буде накладено штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян чи громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

У разі, якщо керівник освітнього закладу (школи, гімназії тощо) не повідомить в поліцію про факти булінгу – це так само каратиметься штрафом або виправними роботами з відрахуванням до 20% заробітку.

 

### ****Спілкування з майже дорослими дітьми****

1. **Розмовляти**
Як би дивно це не звучало, але для контакту з дітьми необхідно спілкуватися. На найрізноманітніші теми, і чим більше таких тем ви знайдете — тим краще. Дехто скаже: «Різниця у віці, в нас різні інтереси, тому немає про що говорити…» Це неправда! Батьки — найрідніші люди, і завжди знайдуться теми, які хочеться обговорити, проте не завжди вистачить сміливості чи часу.
2. **Цікавитися**
Перепрошую за тавтологію, але поцікавтеся, що цікавить вашу дитину, чим вона займається, захоплюється, про що мріє, чим живе. Поцікавтеся щиро — і прийміть всі відповіді свого чада. Навіть якщо ви впевнені, що деякі деталі мали б виглядати по-іншому, — залиште їх без коментарів, адже вони створені вашою дитиною, і єдине, чого вона чекає від вас, — це схвалення та підтримки. Звичайно, інколи хочеться, щоб усе було ідеально, проте для цього слід використовувати рекомендації, але в жодному разі не критику.
3. **Чути**
Слухати і чути, як-то кажуть, — дві великі різниці. Вміння «чути» передбачає не лише слухання, а й переробку отриманої інформації, її запам’ятовування й реагування на неї.
4. **Довіряти**
У такому віці їм уже під силу (зрештою, й пора) не лише розпоряджатися коштами, а й самостійно виконувати чимало побутових, навчальних та інших обов’язків, відповідно, вони не потребують, а інколи й протестують проти контролю збоку. Так, корисний вислів: «Довіряй, але перевіряй». Проте зверніть увагу, перше слово в цьому висловлюванні— «довіряй».

**5. Приділяти час**
Спільне проведення часу — це одна з п’яти універсальних мов любові, разом з: висловленням любові, подарунками, мовою тіла і діяльністю (заради стосунків чи іншої людини). Якісне проведення часу разом — це як зустріч із друзями: цікаво, корисно і потім багато приємних спогадів. Подружіться зі своїми дітьми — і ви знайдете не лише хороших друзів, підтримку та любов, а й море задоволення.

### ****Як зрозуміти, що вашу дитину залякують у школі****

Залякування – це агресивна поведінка дітей, яка розцінюється як умисна і являє собою дисбаланс влади або сили. Як правило, залякування неодноразово повторюється протягом певного періоду. Залякування може мати різні форми, такі як штовхання та/або удари (фізичне залякування); передражнювання або обзивання (словесне залякування); залякування за допомогою жестів або соціального відчуження (невербальне залякування або емоційне залякування); надсилання образливих повідомлень телефоном або електронною поштою (кіберзалякування).

Більшість дітей, особливо хлопчики і діти старшого віку, скоріше за все не стануть розповідати батькам або дорослим про те, що у школі їх хтось залякує, тому дуже важливо проявити пильність за наявності можливих ознак залякування. Далі представлено кілька порад, що дозволяють розпізнати їх і припинити.

**Попереджувальні ознаки**

Можливі ознаки того, що вашу дитину залякують, такі:

* дитина приходить додому з порваними, пошкодженими або відсутніми шматками одягу, [підручників](http://osvita.ua/school/textbook/) чи інших речей;
* має нез’ясовні порізи, удари й подряпини;
* має дуже обмежене коло друзів, з якими проводить час;
* боїться ходити у школу пішки або їздити на шкільному автобусі та брати участь у різних заходах з однолітками;
* обирає довгий «нелогічний» маршрут, ідучи в/зі [школи](http://osvita.ua/school/school-ukraine/);
* утратила інтерес до шкільної роботи або без всяких причин раптом виконує її погано;
* коли приходить додому, виглядає сумною, пригніченою, зі сльозами на очах;
* часто скаржиться на головні болі, болі у шлунку або інші тілесні недуги;
* погано спить або бачить тривожні, кошмарні сни;
* проявляє тривогу й занепокоєння, а також страждає від низької самооцінки;
* утратила апетит.

РЕЛАКСАЦІЯ

Сідайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі все, що я буду говорити …

Давайте зберемо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування … Зав’яжемо його і вирушимо в дорогу …
Ви вийшли з дому, де ви живете, на широку дорогу …

Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3сек), видих (затримати 3 сек) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно глибоко … Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю …

Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуйте – він став легше … Ви йдете полем серед квітів, стрекочуть коники, дзижчать бджоли, співають птахи. Прислухайтеся до цих звуків … Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтеся до нього, опускаєте долоні в воду і п’єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно по всьому тілу прохолодою. Усередині приємно і свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі … Добре! Увійдіть у воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінця на камінець, вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим … Різнокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-е!

Ви легко перебралися на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні! …
На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошує вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум’я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинки. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, … Стає затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші печалі, втому, смуток …
Подивіться, ваш мішок спорожнів …

Ви виходите з будиночка. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов’ю …
Все це багатство ви несете в свій будинок. Поділіться зі своїми дітьми, рідними, друзями. (Пауза не менше 30 сек)

Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – ви вдома і вас люблять.

* + 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 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.