

EU4Recovery
ПОСИЛИМО ГОМАДИ В УКРАЇНІ



Рада жінок
Донецчини



НАВЧАЙ
ДЛЯ
УКРАЇНИ



Фінансується
Європейським Союзом



КРОК

НАВЧАЛЬНА ГРА



KPOK

Навчально-методичний посібник створено у межах проекту «КРОК – навчальна гра з протидії насильству 2.0», яку впроваджує Громадська організація «ET SETERA» за сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні за фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проекту «EU4Recovery – Розширення можливостей громад в Україні».

Проект реалізується у співпраці зі студією онлайн-освіти “EdEra”, ГО «Рада жінок Донеччини», освітньою фундацією “MriyDiy” та ГО «Навчай для України».

Авторський колектив:

Анна Щерба – керівниця проекту

Тетяна Шокур – спеціалістка з технічного супроводу проекту

Роман Шулик – дизайнер

Вікторія Стасюк – авторка, психологиня

Ярослава Сигорчук – редакторка

Викладені в посібнику рекомендації належать виключно авторам/-кам та не обов'язково відображають офіційну позицію ПРООН, ООН, Європейського Союзу та/або інших міжнародних партнерів.

Твоя деговерсія складних рішень

Використання гри та навчально-методичного посібника

Використання гри

Гра «Крок» є інструментом для роботи психолога/-ині у психоедукації та просвітницькій діяльності школярів/-ок. Її створено на основі методів казкотерапії. У сценаріях гри моделюються ситуації, які передують насильству і можуть відбутися зі школярами/-ками в реальному житті. У такий ненав'язливий спосіб вони вчаться ідентифікувати ситуації з проявами насильства та розуміти, як діяти у таких випадках.

Якщо про насильство не говорять – воно стає чимось специфічним у підлітковому сприйнятті, що відбувається тільки з ними й тільки через них самих. Проходження сценаріїв гри дає можливість підліткам через емпатію побачити та частково уявити себе на місці героїв/-нь, прожити демоверсію різних рішень в ігровій формі.

Під час гри, незалежно від вибору, герой/-тя потрапляє у ситуації з проявами насильства. Це слугує підґрунтям для подальшої дискусії та рефлексії психолога/психологині з класом.

У грі є механіка вибору не лише дій, а й емоцій, які можуть відчувати персонажі відповідно до ситуації. Важливо, що ці емоції підібрані відповідно до їхніх образів та характерів. Зазвичай, ця механіка використовується в моменти, де важливо зменшити вплив соціально прийнятних конструктів на рішення групи.

Використання посібника

Блокнот поділений на три основні блоки:

- ▶ **вступ** з інструкціями до навчально-методичного посібника та порадами щодо використання гри під час заняття;
- ▶ **блок із детальним розбором 10 нових сценаріїв** (відповідно до назв у грі) та посиланнями на сторінки теоретичного блоку;

ТЕГ

с. 15

- ▶ **теоретичний блок** із додатковою інформацією для підготовки до заняття на конкретну тему.

Завдяки тегам, ми позначаємо тематику сценарію. Кожен сценарій містить у собі кілька тегів, відповідні маркування ви зможете знайти на розвороті з назвою сценарію. В теоретичному блоці, на сторінках із відповідними темами в кінці

блокнота, ви зможете знайти додаткову інформацію для підготовки, зокрема про види та форми насильства.

Всі сценарії гри поділені на два рівні складності: звичайні та ускладнені. Звичайні сценарії порушують простіші теми й зазвичай розповідають історію молодших героїв/-нь. Ускладнені сценарії натомість вимагають серйознішого підходу зі сторони класу та порушують складніші теми. Радимо звертати на це увагу при виборі сценаріїв у грі й зупинитися на тих, з якими буде комфортніше працювати у певній учнівській групі.

Також зверніть увагу, що деякі сценарії можуть містити паралельні теми, такі як розлади харчової поведінки, депресивний стан та інші.



За QR-кодами на обкладинці кожного блоку ми зібрали для вас список актуальних джерел та ресурсів, за допомогою яких ви можете поглиблювати власні

ЗМІСТ

Використання гри та навчально-методичного посібника 4

Використання гри	4
Використання посібника	4
Як проводити урок	8
Введення в тему	8
Рекомендації	8
Принципи дискусії	8
Напрямок дискусії	9
Атмосфера довіри	9
Пасивна модель поведінки	10
Активна модель поведінки	10

Корисні матеріали для блокноту 12

Колесо емоцій	12
Список емоцій	13
Релаксація	14

СЦЕНАРІЇ 16

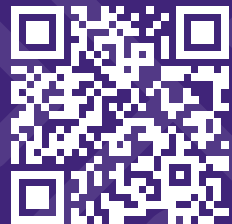
З мене знущаються через матеріальне становище	17
Я маю надлишкову вагу і потерпаю від образ	21
Я хочу зробити своє тіло ідеальним	25
Мене кривдять у стосунках	29
З мене глузують, бо я не мав стосунків	33
Я кривджу інших, бо зазнаю страждань	37
Мої старі срузі змінилися	41
Мої батьки контролюють мене в усьому	45
Наша ворожнеча виходить з-під контролю	49
Я зазнаю переслідування	53

Теоретичний блок 57

Насильство	58
Психологічне насильство	59
Жорстоке поводження, пов'язане з сексуальним насильством	60
Дискримінація	62
Дискримінація за ознакою статі	63
Булінг	64
Домашнє насильство	65
Секстинг	68
Сексчатинг	69
Торгівля людьми	70
Мовні конфлікти	72
Переслідування	73
Саморефлексія після проведення заняття	74

Як проводити урок

Корисні
матеріали



Як проводити урок

Введення в тему

На початку заняття слід дізнатися рівень знань підлітків. Запитуйте, що вони знають про тему уроку, чи розуміють вони значення термінів, яке їхнє ставлення до проблеми. Інформацію надавайте порційно, лаконічно, у форматі дискусії. Створіть атмосферу для безпечної, довірливої розмови. Ваша роль – спрямовувати, резюмувати, розставляти акценти.

Обговорення має відбуватись у форматі дискусії.

Рекомендації

Пам'ятайте, що ви не оцінюєте підлітків. У дискусії можуть звучати суперечливі репліки, але головна ціль – це почути й зрозуміти підлітків, а не отримати «правильну» відповідь. Не варто виправляти їх, краще перепитати, уточнити. Середовище без оцінки є головною умовою безпечності висловлювання власних думок.

Допускайте відсутність аргументації власної думки. Спрямовуйте групу до рефлексії, але приймайте не лише аргументовані відповіді.

Разом із класом сформууйте правила уроку/дискусії. Проголошуйте, домовтесь про те, що для вас і для класу важливо. Напишіть правила на дошці, щоб усі їх бачили.

Заохочуйте добровільність висловлювань. Нагадуйте про те, що їх не оцінюють і вони можуть ділитися власними думками. Проявіть щире зацікавлення у тому, що відчувають і думають підлітки.

Пам'ятайте, що такий досвід є новим для підлітків. Це може виражатися через їхню пасивність або закритість під час перших занять. Наберіться терпіння, проявляйте креативність у проведенні уроку, дискусії.

Принципи дискусії

- ▶ У центрі уваги – ймовірний перебіг або гіпотеза щодо подій, емоцій героїв/-нь гри.
- ▶ Безумовно й безоцінково приймайте відповіді учня/учениці.
- ▶ Кожна думка – важлива.
- ▶ Дискусію будуйте навколо конкретних питань. Якщо потрібно – сповільнюйтесь і пояснюйте.
- ▶ Не перебивайте. Важливо, щоби кожен/кожна мав/мала достатньо простору й часу для висловлення власної думки.
- ▶ Кожну думку слід висловлювати з позиції «я вважаю», а не

«правильно/неправильно».

- ▶ Не переходьте на особистості. Пам'ятайте, що підлітки дискутують про тему.
- ▶ Кожен/кожна має право на мовчання.

Напрямок дискусії

Створіть доброзичливу атмосферу. Починайте заняття з руханки, аби налаштувати клас на активну взаємодію та сфокусувати їхню увагу. Корисною ще буде гра, у якій легко помилитися, щоби налаштувати підлітків на ситуацію, у якій вони можуть помиляться.

Погіліться власними думками. Розповідайте про власні емоції та почуття щодо проведення дискусії: що відчуваєте, чи хвилюєтесь, чого очікуєте.

Познайте їх із спектром можливих емоцій. Щоб підліткам було легше розповідати про власні думки та емоції, перед дискусією познайте їх із різними емоціями, скориставшись класифікацією відомого психолога Роберта Плутчика. Проговоріть, що таке емоції, які вони бувають, які з них відомі підліткам, а які бачать уперше. Акцентуйте на тому, як вони, їхні друзі, батьки або улюблені герої/-ні поведуться, коли відчувають різні емоції. Важливо, аби це колесо було у підлітків перед очима як приклад під час обговорення.

Після дискусії проведіть для класу медитативну релаксацію, яку ви можете знайти на сторінці 14. Теми, які ви будете обговорювати, можуть викликати переживання та напругу, які необхідно зняти перед тим, як відпустити підлітків у звичне для них життя. Попросіть їх закрити очі й уявляти та відчувати те, що ви будете говорити. Говоріть неспішно, робіть паузи. Після вправ запропонуйте їм сильніше потягнути, і коли вони будуть готові, повільно відкрийте очі.

Атмосфера довіри

Перед початком заняття поясніть класу, що ви прийшли, щоб допомогти їм, що це заняття не буде оцінюватися, а всі відповіді залишаються анонімними. Проговоріть та встановіть правила взаємодії, зверніть особливу увагу на наявність правила «Стоп».

Проговоріть власні емоції, спробуйте постати перед підлітками передусім людиною, яка не прийшла розповісти, як правильно, а де вони помиляються. Покажіть себе людиною, яка теж хвилюється, відчуває та має власні очікування. Будьте неідеальними, але стійкими, аби підліткам було безпечно ділитися з вами й вони відчували, що тут важливі їхні думки та емоції, а не «правильні» варіанти відповіді.

Для підтримки атмосфери довіри звертайте увагу на почуття та емоції героїв/-інь сценарію:

- ▶ Що відчувала людина, яка зазнавала насильства?
- ▶ Що відчувала людина, яка його завдавала? З якою метою він/вона робив/-ла це? Які емоції хотів/-ла відчути?

Під час обговорення **звертайте увагу** на те, з якими емоціями залишився/-лася б герой/-їня розповіді, якби він/вона обрав/-ла той чи той запропонований шлях.

Залишайтеся нейтральними, уникайте оцінних суджень, навіть у ситуаціях, коли підлітки називають чорне білим. Пам'ятайте, що ви тут для того, аби крізь ваші питання вони самі дійшли до певної думки, висновку про якусь поведінку чи ситуацію. Уточнюйте, запитуйте, спонукайте учасників/-ць думати та відчувати, розуміти власні емоції та почуття. Дозвольте їм бути неідеальними, тоді вони будуть щирими з вами. Це – довший шлях, але в атмосфері довіри підлітки зможуть краще розкритися і результати заняття будуть якіснішими.

Пасивна модель поведінки

Це нормально, якщо на початку заняття підлітки будуть просто сидіти й слухати. Вони поки не знають, чи є цей процес для них безпечним. Розпочніть заняття з ігор та вправ, які допоможуть активізувати їх. Ставте багато запитань, а коли отримуєте на них відповідь – не оцінюйте. Якщо підлітки продовжують бути пасивними – проговоріть власні емоції та переживання. Постаньте перед ними людиною, а не вчителькою/вчителем. На початку заняття ви можете використати наступні вправи для підвищення активності класу.

Вправи:

- ▶ **«Число».** Психологу/-ині потрібно загадати цифру від 1 до 10, а учні/учениці мають сформувати групу з такої кількості, яка була названа. Числа мають обиратись у випадковому порядку, на формування групи підліткам дається до 30 секунд. Бажано зіграти від 3-х раундів.
- ▶ **«Емоції та ситуації».** Учні/учениці стоять у колі. Психолог/-иня починає розповідь із ситуації, після чого через кожні 20-30 секунд називає ім'я наступного учасника/-ці, який/яка продовжує сюжет. Наприклад: «Ми йдемо в гущавину лісу...».
- ▶ **«Ситуації та емоції».** Учасники та учасниці стоять у колі. Кожен по черзі називає емоцію та кидає м'яча комусь іншому. Той, хто ловить м'яч, повторює емоцію та називає ситуацію. Потім психолог/-иня змінює завдання: тепер кожен називає ситуацію та емоцію під час кидання м'яча.

Активна модель поведінки

Під час проведення заняття ви можете зіткнутися з активною поведінкою підлітків, коли сценарій та тему уроку вони сприймають як жарт та можуть ставитися зверхньо та

звешлюючи про це обговорення та рефлексії. Одним зі способів, який ви можете використати, щоб заспокоїти їх – це повернути їх в «тут» і «тепер».

Вправи:

- ▶ **Дихальні вправи:** запропонуйте класу провести кілька хвилин на глибокому та спокійному диханні. Покажіть їм, як вдихати через ніс, заповнюючи повітрям живіт, а потім повільно видихати через рот, відчуваючи, як напружуються м'язи, та відпускаючи їх.
- ▶ **М'язова релаксація** за Джекобсоном: почергово напружуйте та розслабляйте м'язи, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям. Запропонуйте учням/ученицям напружувати м'язи на декілька секунд, а потім повільно розслабити їх, відчуваючи, як напруження спадає.
- ▶ **Медитація:** ви можете використовувати різного роду медитації. Запропонуйте класу закрити очі та уваяти себе на місці, де вони відчувають себе дуже зручно та спокійно. Це може бути пляж, ліс або будь-яке інше місце, яке дарує їм відчуття спокою. Запропонуйте їм звернути увагу на те, що вони можуть фізично відчувати в цьому місці: тепло сонця, пориви вітру, шелест трави тощо. Цей спосіб може викликати відторгнення та сміх у підлітків, проте з часом вони почнуть сприймати його.

Корисні матеріали для блокноту

Колесо емоцій



Список емоцій

Проговоріть із підлітками, які існують емоції, щоб вони могли краще описати, що відчувають. Це допоможе їм розуміти власні та чужі емоції, класифікувати їх. Використовуйте коло-лесо емоцій нижче, щоб пояснити підліткам градацію емоцій.

Автори: Вікторія Стасюк, Іванна Бруяка, Ірина Лис, Вадим Любомирський.

Радість:

- ▶ Щастя
- ▶ Любов
- ▶ Умиротворення
- ▶ Безпека
- ▶ Вдячність
- ▶ Втіха
- ▶ Розчуленість
- ▶ Ніжність
- ▶ Надія
- ▶ Безтурботність
- ▶ Натхнення
- ▶ Захват
- ▶ Захоплення
- ▶ Турбота

Задоволення:

- ▶ Гордість
- ▶ Заспокоєння
- ▶ Блаженство
- ▶ Полегшення
- ▶ Впевненість у собі
- ▶ Здивування
- ▶ Інтерес
- ▶ Азарт
- ▶ Бадьорість
- ▶ Драйв
- ▶ Подив
- ▶ Комфорт
- ▶ Веселість
- ▶ Оптимізм
- ▶ Легкість

Страх:

- ▶ Острах
- ▶ Тривога
- ▶ Неспокій
- ▶ Стрес
- ▶ Напруження
- ▶ Жах
- ▶ Паніка
- ▶ Переляк
- ▶ Невпевненість
- ▶ Занепокоєння
- ▶ Сором
- ▶ Заздрість
- ▶ Приниження
- ▶ Почуття провини
- ▶ Відраза
- ▶ Байдужність
- ▶ Настороженість
- ▶ Відчуженість
- ▶ Заціпеніння
- ▶ Розгубленість

Смуток:

- ▶ Біль
- ▶ Жалість
- ▶ Сором
- ▶ Похмурість
- ▶ Апатія
- ▶ Пригніченість
- ▶ Почуття невдачі
- ▶ Безпорадність
- ▶ Безсилля
- ▶ Приреченість
- ▶ Спустошеність
- ▶ Самотність
- ▶ Горе
- ▶ Сум
- ▶ Розчарування
- ▶ Виснаження
- ▶ Зацькованість
- ▶ Сумніви
- ▶ Страждання

Гнів:

- ▶ Нервовість
- ▶ Злість
- ▶ Лютя
- ▶ Роздратування
- ▶ Обурення
- ▶ Розпач
- ▶ Відчай
- ▶ Антипатія
- ▶ Ворожість
- ▶ Презирство
- ▶ Фрустрація
- ▶ Ненависть
- ▶ Невдоволеність
- ▶ Огида
- ▶ Образа
- ▶ Нетерпіння
- ▶ Ревнощі
- ▶ Зловтіха
- ▶ Зарозумілість
- ▶ Гордіня
- ▶ Агресія

Релаксація

1. Сядьте зручніше.
2. Відчуйте опору під собою, кожную точку дотику з опорою.
3. Відчуйте спинку крісла (стільця), на яку можна спертися.
4. Поставте ноги зручніше.
5. Відчуйте ногами підлогу.
6. Руки розташуйте зручніше (відчуйте підлокітники).
7. Шия та голову поставте так, щоби вам було зручно і приємно уявляти.
8. Закрийте очі й постарайтеся розслабитися.
9. Розслабтесь, зніміть напругу, що нагромадилася, так, як ніби вам хотілося б трішечки подрімати.
10. Почніть розслаблятися з м'язів плечей.
11. Намагайтеся відчути, як плечі стають важкими, теплими й розслабленими.
12. Плечі важкі й теплі. Важкі й теплі.
13. Уявіть як приємне тепло поширюється з плечей по всьому тілу.
14. Відчуйте, як тепло опускається з плечей у руки.
15. Розслабляється верхня частина рук. Розслабляються лікті.
16. Ваші зап'ястя розслабляються.
17. Розслабляються кисті рук — долоні стають важкі й теплі. Долоні важкі й теплі. Важкі й теплі.
18. Розслабляється кожен палець на руках.
19. Руки розслаблені, провиснули, аж до самих кінчиків пальців.
20. А тепер зверніть увагу на те, як ви дихаєте — дихання стає вільним і рівним, вільним і рівним. Вам добре і приємно дихається.
21. Намагайтеся відчути приємне тепло в грудях, тепло в області сонячного сплетіння, тепло в животі.
22. Уявіть, як тепло з живота опускається в ноги.
23. Відчуйте, як розслабляється верхня частина ніг, розслабляються коліна, розслабляються гомілки.
24. Стопи стають важкі й теплі. Стопи важкі й теплі, важкі й теплі.
25. Відчуйте п'яти. Пальці ніг.

26. Усі ноги розслаблені.
27. Тепер зверніть увагу на спину.
28. Відчуйте як розслабляється попереk, відчуйте хребет.
29. Відчуйте лопатки. Відчуйте як розслабляється середина спину між лопатками.
30. Розслабляється шия, потилиця.
31. Уся голова розслаблена.
32. Розслаблено тім'я, виски.
33. Розслабляється лоб, обличчя.
34. Відчуйте свої щоки, відчуйте вилиці, підборіддя.
35. Нижня щелепа стає важкою.
36. Губи розслаблені, язик теплий, розслабляється ніс і очі.
37. Повіки важчають, вії злипаються.
38. Очі розслаблені

КРФСК

СЦЕНАРІЇ

З мене знущаються через матеріальне становище

Булінг

с. 64

Дискримінація

с. 62

Корисні
матеріали



Алгоритм роботи психолога/-ині

Робота психолога/-ині буде спрямована на формування толерантності та розвиток емпатії у підлітків, розуміння цінності кожної людини, незалежно від її зовнішнього вигляду та матеріального становища. Важливо провести індивідуальну роботу з дітьми, які зазнали насильства, і окремо з дітьми, які його вчинили.

Робота з підлітками, які зазнали дискримінації. Психолог/-иня має навчити вибудовувати власні кордони, переоцінити травматичний досвід, знімати стрес та тривожність, допомогти відновити відчуття цінності особистості. Варто спрямувати роботу на розвиток комунікативних навичок підлітка, його/її соціальної компетентності, а також корекцію самооцінки.

Робота з дітьми, які завдають насильства. Психолог/-иня має здійснити діагностику та корекцію рівня агресивності підлітків, які завдавали насильства, працювати над покращенням їхніх навичок психоемоційної саморегуляції. Допомогти здобути чуттєвий досвід, у якому підлітки, які займалися дискримінацією та вчиняли насильство, мають усвідомити причину власної поведінки, її мотиви, емоції та справжні бажання, мати безпечний простір, аби прожити власну агресію та негативні почуття, а також навчитись виражати їх безпечно і прийнятно.

Скористайтесь **годатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Булінг

с. 64

Дискримінація

с. 62

Пояснення питань

Що відчувала Міла, коли була в школі?

Під час обговорення питання зверніть увагу, чому виникають ті чи ті емоції, як героїня ставиться до себе і чи об'єктивно оцінює себе. Обговоріть з класом, чим є емоції, які переживала головна героїня: об'єктивною реакцією на подію, чи суб'єктивним сприйняттям ситуації.

Чому однокласники/-ці Міли так поводитися з нею? Як вони почувалися, коли знущались з Міли? Чому вони хотіли це відчувати?

Поясніть, що люди можуть зазнавати насильства без будь-якої об'єктивної причини. Зверніть увагу, що при цьому їхньої провини в цьому не буде, ці люди не є поганими та точно не заслуговують на таке ставлення до себе. Поясніть, що насильство та булінг є неприйнятними реакціями світу на те, якою є людина, її зовнішній вигляд чи її гії. Відповідальність за вчинення насильства несе лише та людина, яка його завдає. Немає жодних чинників та причин, які можуть «спровокувати» насильство.

Обговоріть, чому люди мають бажання відчувати владу чи власну силу. Обговоріть з класом, що відчували однокласники/-ці, коли завдавали насильства Мілі, чому і для чого вони це робили. Яка вторинна вигода для їхньої поведінки? Поясніть, що для булінгу немає виправдання, незалежно від причин, а люди, які завдають насильства, не є ідеальними та тими, хто має право це робити, незалежно від обставин.

Що одяг визначає в людині?

Поясніть дітям те, що одяг може бути відображенням характеру, етнічної приналежності, це може бути питання естетики чи зручності. Обговоріть, як і чому відбувається визначення соціального статусу людини за її одягом. Наскільки зовнішній вигляд може/не може визначати особисті та розумові якості людини. Поясніть, що жорстоке поводження з іншими через їхній зовнішній вигляд – це не привід, насильство залишається насильством.

Чому Міла розповіла чи не розповіла все мамі? Як ви думаєте будуть розгортатися події далі?

Обговоріть, з якими емоціями залишилась Міла наприкінці історії. Ознайомте підлітків із поняттям відповідальності за власний вибір. Поясніть, що бездіяльність – це теж вибір, а відповідальність – це не покарання, а наслідок гії та вибору. Обговоріть, як можуть розгортатися подальші події, а також емоційний та психологічний стану Міли.

Які ще були способи вирішення ситуації? Що залежало від неї, а в чому вона потребувала допомоги?

Обговоріть з класом альтернативні варіанти вирішення даної ситуації, які дії, слова та вчинки вони вважають доречними та потрібними для того, аби захистити власну гідність та кордони в ситуаціях дискримінації та булінгу. Також зверніть увагу на подальший розвиток подій та емоційні стани всіх учасників/-ць цієї ситуації. Розгляньте варіанти крізь призму зон реальної відповідальності та здатності впливу на перебіг подій.

Чи змінилося ставлення однокласників/-ць до дівчини після візиту до директора? Як події розгорталися б через певний час?

Дайте підліткам простір для висловлювання власних гіпотез щодо майбутнього розвитку подій, тестування страхів. Обговоріть, як будуть почуватися персонажі/-ки у різних варіаціях розвитку подій.

Я маю надлишкову вагу і потерпаю від образ

Психологічне насильство

с. 59

Дискримінація

с. 62

Корисні
матеріали



Алгоритм роботи психолога/-ині

Важлива попередня індивідуальна робота з кожною стороною булінгу та з усіма рольовими позиціями: підлітки, які зазнають насильства, та ті, хто його завдає та є свідками.

Робота психолога/-ині з підлітками, які зазнали булінгу, зокрема й через надлишкову вагу, має бути спрямована на корекцію ставлення підлітків до себе, власного тіла, інших людей, світу та власного майбутнього. Варто працювати з ними над розвитком навичок управління конфліктами, соціальних навичок, розвитком емоційної стійкості, вивченням стратегій захисту, стресостійкості.

Психолог/-иня має допомогти здобути чуттєвий досвід підліткам, які завдавали насильства. Спрямувати роботу на розвиток емпатії, управління власними емоціями та емоційними станами. Так вони зможуть усвідомити причини власної поведінки, її мотиви, отримати безпечний простір, аби прожити власну агресію та негативні почуття, а також навчитись виражати їх безпечно для себе та оточення.

Паралельна тема сценарію:

У цьому сценарії як паралельна тема порушена проблема розладу харчової поведінки (далі – РХП) у головної героїні, а саме булімії. Важливо пояснити підліткам, що таке РХП, які його види, а також можливі причини виникнення. Особливу увагу при цьому варто надати емоційному фактору та тригерам, які можуть бути в основі цього. Необхідно розповісти про можливі наслідки РХП, зокрема булімії для організму людини.

Важливо! Якщо ви не маєте відповідної освіти для роботи з розладами харчової поведінки у підлітків, то стаєте важливим джерелом інформації, що може спрямувати родину до спеціаліста/-ки, який/яка надасть якісну допомогу.

Скористайтесь **годатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Психологічне насильство

с. 59

Дискримінація

с. 62

Пояснення питань

Чи було Марго фізично комфортно у її вазі?

Обговоріть з класом питання фізичного та психоемоційного комфорту. Розгляньте різницю між стереотипами, власними та чужими думками, відчуттями та нормами. Обговоріть, чому саме Марго було дискомфортно мати надлишкову вагу, що вона відчувала та чому хотіла це змінити.

Що стало причиною надлишкової ваги у Марго? Чи могла вона щось з цим вгядати?

Під час обговорення зверніть увагу на те, що причинами надлишкової ваги у підлітка або іншої людини можуть бути не лише надмірне вживання їжі, а й гормональні, ендокринні та інші зміни, хвороби в людини. Поясніть, що не завжди людина може схуднути за допомогою спорту та здорового харчування, зокрема і його відсутності. Акцентуйте на тому, що відсутність харчування, а зокрема й цілеспрямоване позбавлення їжі, може сприяти розвитку різних хвороб в організмі, що впливатиме не тільки на процес схуднення, а й може загрожувати життю та здоров'ю людини.

Для чого оточення Марго так поводилося з нею?

Поясніть, що зазнати насильства може будь-хто без жодних причин. У цьому немає вини людини й вона не заслуговує на таке ставлення. Ознайомте підлітків із поняттям дискримінації, його видами та формами прояву. Обговоріть з класом, що відчували однокласники/-ці, коли завдавали насильства Марго, чому і для чого вони це робили. Яка вторинна вигода для їхньої поведінки? Поясніть, що для булінгу немає виправдання незалежно від причин, а люди, які завдають насильства, не мають права це робити, незалежно від обставин.

Яку стратегію розв'язання питання з вагою обрала Марго? Як їй це «допомогало» та шкодило?

Обговоріть з класом, чому Марго обрала схуднення методом позбавлення себе від їжі, яку вона з'їла, що цьому передувало. Чому саме цей метод та через які емоції вона робила це з собою? Обговоріть ненависть до себе та самопокарання, в яких випадках це проявляється та чому. Поясніть, що людина завдає шкоди собі, коли відчуває злість, роздратування тощо, які не усвідомлює та не може дозволити собі проявити їх до певних людей (і чому не може).

Чи почувалася Марго комфортно вдома/в школі?

Обговоріть фактори, які впливали на психоемоційний стан головної героїні, а саме: поведінку, слова людей, які її оточували. Як це впливало на її поведінку, особливо, якщо група обрала

варіант «довіритись» тітці наприкінці сценарію?

Як ставилася мама до дівчини та чому? Чи її наміри відповідали її діям?

Поясніть те, що іноді люди, які нас люблять, можуть завдавати болю через бажання врятувати, змінити ситуацію, допомогти. Проте методи, які вони обирають, можуть бути деструктивними. Подискутуйте, чи відповідала мотивація мами її діям. Що саме вона робила і для чого? Що в її поведінці було окей, а що – ні?

Для чого Марго хотіла схуднути? Що вона хотіла відчувати та як ще могла це отримати?

Обговоріть, які емоції хотіла отримати Марго в спілкуванні з оточенням, та що вона думала їй заважає. Як вона сприймала себе крізь призму власної ваги? Обговоріть з підлітками любов, повагу, прийняття та інші емоції. Чи всі люди заслуговують на них з народження і чи є критерії, за якими людина заслуговує або ні отримувати це?

Чому Марго вирішила довіритись/не довіритись тітці Лесі? Чому саме їй? Як ви думаєте будуть розгортатись події далі, залежно від її вибору?

Обговоріть, з якими емоціями залишилась Марго наприкінці історії. Ознайомте підлітків із поняттям відповідальності за власний вибір. Поясніть, що бездіяльність – це теж вибір, а відповідальність – це не покарання, а наслідок гії та вибору.

Я хочу зробити своє тіло ідеальним

Психологічне насильство

с. 59

Булінг

с. 64

Корисні
матеріали



Алгоритм роботи психолога/-ині

Важлива **попередня індивідуальна робота з кожною стороною булінгу** та з усіма рольовими позиціями: людина, яка зазнає насильства, яка його завдає та свідками.

Робота психолога/-ині з підлітками, які зазнають булінгу, зокрема й через зовнішність, має бути спрямована на розвиток адекватної самооцінки, вміння відстоювати власні кордони та приймати власну цінність. Варто провести корекцію ставлення підлітків до власного тіла, інших людей, світу та власного майбутнього. Потрібно працювати з ними на розвиток навичок управління конфліктами, соціальних навичок, розвитком емоційної стійкості, вивченням стратегій захисту.

Психолог/-иня має допомогти здобути чуттєвий досвід підліткам, які завдавали насильства. Спрямувати роботу на розвиток емпатії, управління власними емоціями та емоційними станами. Це допоможе їм усвідомити причину власної поведінки, її мотиви, отримати безпечний простір, аби прожити власну агресію та негативні почуття, а також навчитись виражати їх безпечно і прийнятно.

Зокрема, важливим є психоедукація класу щодо поняття булінгу, його причин зі сторони людини, що завдавала насильства, та наслідків для людини, яка його зазнала. Важливо пояснити класу, що насильство – це не привілей сильних, а засоби тих, хто бажає відчувати владу та силу через власні причини. Варто наголосити, що ніщо не може виправдовувати насильство.

Паралельна тема сценарію:

У даному сценарії порушується тема розладу харчової поведінки (далі – РХП) у головній героїні сюжету. Важливо пояснити підліткам, що таке РХП, які його види, а також можливі причини виникнення та фактори їхнього розвитку. Особливу увагу при цьому варто надати емоційному фактору та тригерам, які можуть бути в основі цього. Також необхідно розповісти про можливі наслідки РХП, зокрема анорексії, для організму людини.

Важливо! Якщо ви не маєте відповідної освіти для роботи з розладами харчової поведінки у підлітків, то стаєте важливим джерелом інформації, що може спрямувати родину до спеціаліста/-ки, який/яка надасть якісну допомогу.

Скористайтеся **годатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Психологічне насильство

с. 59

Булінг

с. 64

Пояснення питань

Як головна героїня ставилася до себе та чому? Для чого вона хотіла схуднути та що вона хотіла відчувати?

Обговоріть з класом питання фізичного та психоемоційного комфорту. Розгляньте різницю між стереотипами, власними та чужими думками, відчуттями й нормами. Обговоріть, що могло стати передумовою нереалістичного сприйняття Анітою власного тіла та зовнішності. Також зверніть увагу на її слова: «Я все ще недостатньо худа». Через які обставини та емоції Аніта могла інтерпретувати власний вигляд як «недостатній» і «недостатній» відносно чого?

Що вона вважала причиною невдач у модельному агентстві? Чому саме це?

Поясніть підліткам, що розлад харчової поведінки – це психічний розлад, через який людина тимчасово втрачає здатність адекватно оцінювати власне тіло та обставини довкола. Зверніть увагу на те, що при ньому виникає зацикленість на власній вазі, а отже, й інтерпретація певних подій, власних невдач такими людьми може сприйматись виключно в контексті їхнього тіла.

Чим словам Аніта довіряла більше? Що вони їй казали?

Подискутайте з класом, чому Аніта звертала увагу на слова конкуренток з агентства більше, ніж на слова хлопця, маму та керівника. Зверніть увагу на гіперфіксацію на вазі у людей, які страждають від РХП, а також на їхні мотиви у пошуку підтвердження власних думок про себе.

Яку стратегію схуднення вона обрала? Як їй це допомагало та шкодило?

При обговоренні питання, розберіть з класом, чому Аніта обрала схуднення методом відсутності харчування, що цьому передувало? Чому саме цей метод та через які емоції вона робила це з собою? Обговоріть поняття ненависті та власного неприйняття, в яких випадках це проявляється та чому. Поясніть, що люди, які страждають на анорексію, можуть мати завищені очікування від себе, тривожність та гіперконтроль. Зверніть увагу на те, чому це може формуватися у людини, чим це може допомогти, а чим зашкодити.

Для чого конкурентки так поводитися з нею? Що вони хотіли відчувати? Чи вірила Аніта їхнім словам?

Обговоріть мотиви поведінки конкуренток. Як вони почувалися, коли робили це? Поясніть класу, для чого комусь висміювати інших, яку вигоду вони від того отримують. Обговоріть, чому люди мають бажання відчувати владу чи власну силу. Зверніть увагу, що ті, хто вчиняють насильство, роблять це для полегшення власних проблем, до яких особа, що зазнає

насильства, не має жодного стосунку.

Що таке конкуренція? Коли вона здорова, а коли – ні?

Подискутуйте, чи це явище є потрібним. Обговоріть з класом користь та шкоду від конкуренції. Коли вона може сприяти росту та розвитку, а коли – розвитку агресивності, тривожності та деструктивної поведінки й чому?

Як вчинила мама, коли віправила Аніту на лікування без її згоди? Що відчувала мама?

Обговоріть з класом, що відчувала мама головної героїні, коли спостерігала за тим, як її донька втрачала вагу й у неї з'являлися проблеми зі здоров'ям. Зверніть увагу на її бажання довіряти й водночас страх втратити довіру між ними. Як цей страх заважав їй спрямувати Аніту до спеціаліста/-ки? Подискутуйте з класом, чи правильно вчинила мама, чи було це порушенням кордонів Аніти? Чи відповідали її матері її меті? Що було важливішим у цій ситуації: повага до кордонів, бажань та рішень доньки, чи її життя?

Мене кривдять у стосунках

Сексуальне насильство

с. 60

Психологічне насильство

с. 59

Корисні матеріали



Алгоритм роботи психолога/-ині

Передусім, якщо людина, з якою ви працюєте, зазнала сексуального насильства, варто спрямувати її до профільного/-ї психотерапевта/-ки. У випадку відмови батьків від сімейної та індивідуальної терапії, у своїй роботі варто зосередитися на корекції емоційного стану, сприйнятті себе та власного тіла, світу та майбутнього. Зверніть увагу на те, що у людини, яка зазнала сексуального насильства, може бути почуття провини та власної відповідальності за скоєне з нею. Варто пояснити, що це не так, а також забезпечити підліткам психологічну розрядку та отримання ресурсу. Для цього можна використовувати арттерапевтичні техніки: глиняна терапія, казкотерапія «Історії сівчинки Енні» тощо.

Якщо сексуальне насильство скоїли учні/учениці, важливо спрямувати власну роботу з ними на розвиток емпатії, відповідальності, корекції емоційної сфери особистості та навчання нових способів взаємодії. Допоможіть сформуванню нові життєві установки та системи ціннісних орієнтацій. Також важливим аспектом роботи буде корекція рівня агресивності та психологічного напруження.

Важливо! Якщо ви не маєте відповідної освіти для роботи з наслідками сексуального насильства у підлітків, то стаєте важливим джерелом інформації, що може спрямувати родину до спеціаліста/-ки, який/яка надасть якісну допомогу.

Паралельна тема сценарію:

Після проходження сценарію варто додатково розглянути тему здорових та деструктивних стосунків. Розкажіть підліткам про те, як травматичний досвід у родині може травмувати їх та впливати на їхній подальший вибір партнерів у житті. Також проговоріть із класом поняття особистих кордонів, здорового егоїзму та власної цінності, любові до себе та її впливу на здатність любити інших.

Скористайтеся **додатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Психологічне насильство

с. 59

Сексуальне насильство

с. 60

Пояснення питань

Як Злата почувалася у стосунках? Що їй було приємно, а що дискомфортно?

Проговоріть із підлітками, які емоційні потреби намагалася задовольнити головна героїня у стосунках з партнером. Які гії та вчинки Влада приносили їй задоволення, а які завдавали болю? Чому?

Які були червоні прапорці у поведінці Влада?

Обговоріть з підлітками поняття деструктивних стосунків та їхніх маркерів у поведінці партнера/-ки. Зверніть увагу на те, що люди можуть завдавати болю через власний травматичний досвід і страждання, а не, тому що хтось спровокував їх на це, або був недостатньо сильним, аби чинити опір.

Чи були схожості у поведінці хлопця та батька Злати? Чому, попри такий досвід, вона обрала Влада?

Обговоріть із підлітками, що таке психологічна травма, як цей досвід надалі може вплинути на розвиток особистості та вибори в житті. Поясніть, що після травматизації людина, яка стикається з тригером, робить вибір відповідно до власного рівня розвитку на момент отримання травми. Вона гіє зі стану дитини, а не дорослого. Ви можете додатково розповісти класу про три его-стани людини та різницю між ними.

Для чого Влад поводився так з дівчиною? Що він хотів відчувати?

Зверніть увагу на мотиви поведінки хлопця головної героїні, яким він себе почував, коли займався цим. Поясніть підліткам, для чого комусь ігнорувати та маніпулювати іншими, яку вигоду вони від того отримують. Обговоріть, чому люди мають бажання відчувати владу чи власну силу. Зверніть увагу, що ті, хто вчиняють насильство, роблять це для полегшення власних проблем, до яких особа, що зазнає насильства, не має жодного стосунку. Додатково можете розглянути поняття маніпуляції, її види та причини використання.

Що відчувала та думала про себе Злата після того, як втекла від Влада?

Під час дискусії обговоріть із підлітками поняття сорому, причини його використання у суспільстві та виникнення у головної героїні. Обговоріть, як її емоційний стан вплинув на переосмислення стосунків із Владом. Поясніть, що всі емоції мають право на прояв, важливо їх розуміти та екологічно їх проживати. Проговоріть важливість емоційної розрядки у

даних випадках. Також можете звернути увагу на те, як різні емоції проявляються у тілі, якими позами, відчуттями, де виникають ці відчуття та які вони.

**Чому Злата вирішила довіритись/не довіритись мамі?
Чому саме їй? Як ви думаєте, як будуть розгортатися
події далі, залежно від вибору Злати?**

Дайте класу простір для висловлювання власних гіпотез щодо майбутнього розвитку подій, тестування страхів. Обговоріть, як будуть почуватися персонажі у різних варіаціях розвитку подій. Поясніть, що бездіяльність теж вибір, який має наслідки.

З мене глузують, бо я не мав стосунків

Дискримінація

с. 62

Булінг

с. 64

**Корисні
матеріали**



Алгоритм роботи психолога/-ині

Відсутність стосунків та статевого контакту у цьому віці зі сторони суспільства та дорослих вважається нормою. Проте для підліткового середовища це може сприйматись болісно.

Якщо учень/учениця зазнав/-ла булінгу через відсутність даного досвіду, перш за все, важливо зберегти толерантність. Потрібно спрямувати роботу над розвитком його/її емоційного інтелекту, а саме: усвідомленням власних емоцій, почуттів та бажань і, зокрема, здатністю їх виражати. Також працювати над підвищенням рівня самооцінки підлітків, розвитку навичок спілкування. Важливо дати розуміння підліткам, що бути чи не бути у стосунках та/або мати чи не мати статеві контакти – це вибір кожної людини, і це є нормою.

Робота з тими, хто завдав насильства. Спрямуйте її на розвиток навичок неконфліктної взаємодії, емпатії, відповідальності, корекції емоційної сфери особистості та навчання нових способів взаємодії. Допоможіть сформуванню нових життєвих установок та системи ціннісних орієнтацій.

Паралельна тема сценарію:

У даному сценарії паралельною темою виступає депресивний стан головного героя. Під час проведення заняття обговоріть із класом, чим депресивний стан відрізняється від депресії та які його прояви. Також зосередьте увагу підлітків на причинах його виникнення та способах отримання ресурсу.

Скористайтесь **годатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Булінг с. 64

Дискримінація с. 62

Пояснення питань

Для чого головний герой хотів завести стосунки?

Обговоріть з класом, що лежало в основі мотивів головного героя. Зверніть увагу на те, що мати стосунки – це нормально. Важливо, аби вони виникали із взаємної симпатії та почуттів. Поясніть різницю в емоційних відчуттях між стосунками «для галочки» та стосунків із почуттями.

Що відчував та як ставився до себе Сашко через те, що досі не мав стосунків?

Обговоріть з класом яким себе вважав головний герой. Чи це була власна думка, чи вона виникла внаслідок порівняння та думки інших про те, через що у людей може не бути партнера/-ки? Подискутуйте, що із того могло дійсно бути про Сашка, а що було лише його оцінкою. Зверніть увагу підлітків на те, що краса людини в її унікальності, і те, що може бути нетиповим, нецікавим для одних, для інших буде найліпшим.

Для чого Макс розповів про відсутність стосунків у Сашка однокласникам?

Подискутуйте з класом, що могло стати мотивом поведінки Максима, чи це було цілеспрямовано, чи випадково. Зверніть увагу на його подальшу поведінку у сюжеті, Чому після того, як він розкрив таємницю Сашка, не взяв на себе відповідальність? У цьому контексті розгляньте його вторинну вигоду, яку він міг не усвідомлювати під час власних дій. Що він відчував?

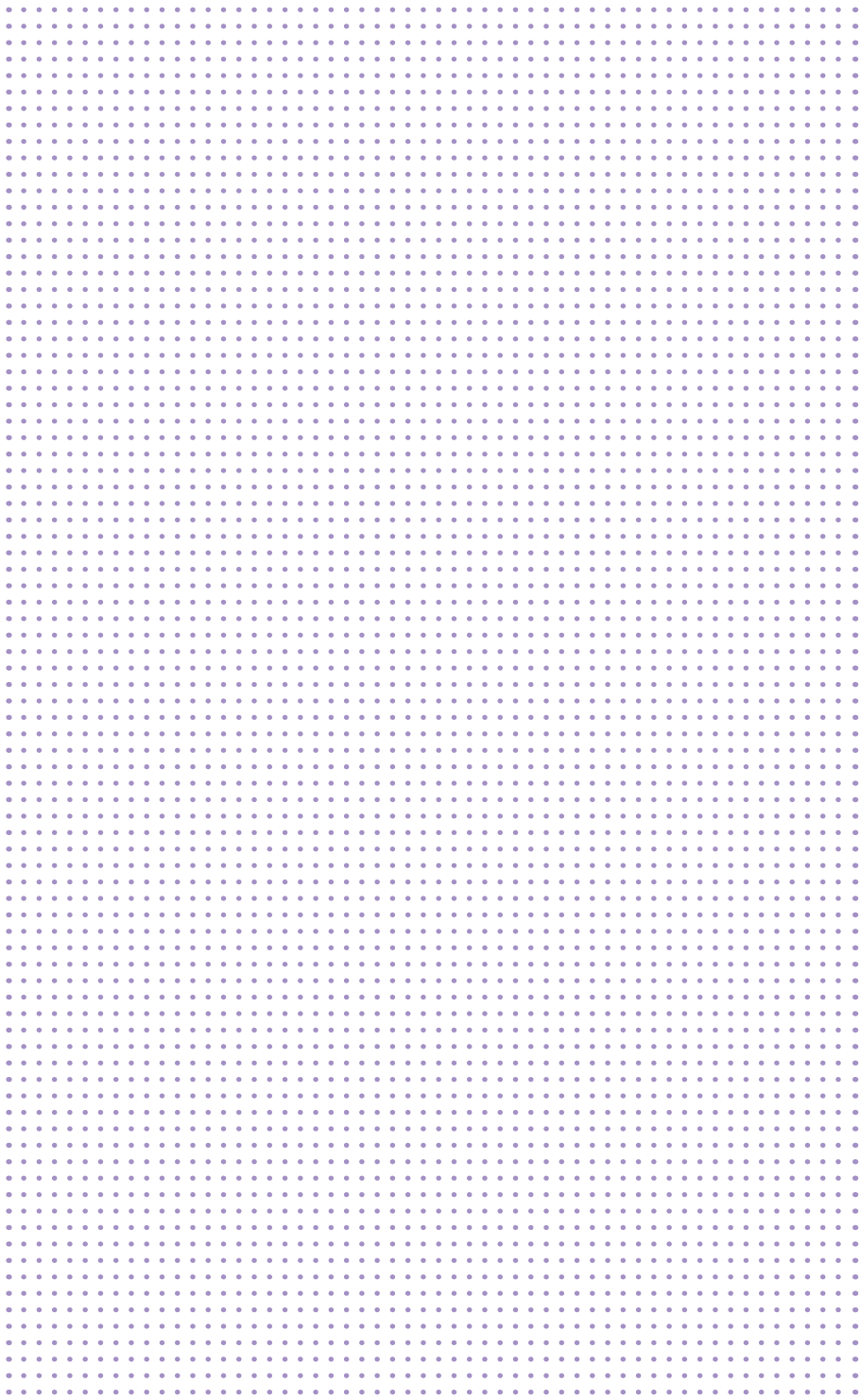
Що хотіли відчути однокласники/-ці, коли глузували з Саші через це?

Обговоріть мотиви поведінки однокласників/-ць. Якими вони почувалися, коли займались цим? Поясніть підліткам, для чого комусь ігнорувати та висміювати інших, яку вигоду вони від того отримують. Обговоріть, чому люди мають бажання відчувати владу чи власну силу. Зверніть увагу, що ті, хто завдають насильства, роблять це для полегшення власних проблем, до яких особа, що зазнає насильства, не має жодного стосунку.

Що для вас було б вирішенням ситуації в конфлікті з Максимом?

Обговоріть, з якими емоціями залишився Сашко наприкінці історії. Ознайомте клас із поняттям відповідальності за власний вибір. Поясніть, що бездіяльність – це теж вибір, а відповідальність – це не покарання, а наслідок дії та вибору.

KPOK



Я кривджу інших, бо зазнаю страждань

Домашнє насильство с. 65

Булінг с. 64

Корисні
матеріали



Алгоритм роботи психолога/-ині

У роботі з ситуаціями булінгу дуже важливою є попередня індивідуальна робота з кожною стороною булінгу та зі всіма рольовими позиціями. Психолог/-иня має попередньо зізнатися бачення кожної сторони щодо того, що відбувається, емоції та почуття кожного/-ї учасника/-ці цькування.

У роботі з підлітками, які завдавали насильства, варто провести корекцію рівня агресії, покращення навичок психоемоційної саморегуляції, а також розвиток їхньої емпатії. Психолог/-иня має спрямувати розмову на виявлення причин, які спонукали підлітків до булінгу, розуміння їхніх мотивів та потреб. Також варто діагностувати та скорегувати рівень самооцінки та соціальних навичок підлітків.

При роботі із тими, хто постраждав від булінгу, варто здійснювати розвиток комунікативних навичок, соціальної компетентності та корекцію самооцінки.

Паралельна тема сценарію:

У сценарії присутня паралельна тема домашнього насильства. Якщо хтось із підлітків його пережив, психологу/-ині необхідно встановити первинний контакт і створити безпечне середовище для взаємодії та діагностики. Розвивайте у підлітків здатність довіряти людям та світу, долати страхи, які пов'язані з насильством та виникли через нього. Працюйте з пом'якшенням почуття власної провини постраждалого/-ї. Часто підлітки у всьому почуваються винними, незалежно від наявності або відсутності об'єктивних причин.

Навчайте їх вербального та невербального виразу почуттів, прояву та контролю агресії; формуванню впевненості у собі, почуття незалежності та власної гідності. Важливим є також навчання підлітків вмінню бачити різницю між «хорошими» й «поганими» таємницями.

Поясніть, що є різні види насильства: психологічне, фізичне, сексуальне, економічне, їхні особливості та форми прояву. Психологічне насильство, на відміну від фізичного, складніше ідентифікувати. Підлітки можуть його не усвідомлювати та вважати таку деструктивну поведінку щодо себе нормальною.

Скористайтеся **годатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Домашнє насильство

с. 65

Булінг

с. 64

Пояснення питань

Як поведився Вова з однокласниками? Що він хотів відчувати?

За допомогою цього питання допоможіть підліткам зрозуміти, що бажання почуватися кращими та сильнішими за когось виникає не від «щасливого життя». Звертайте увагу, як почувався головний герой і чому. Запитайте, чого не міг собі дозволити головний герой через те, що обрав шлях сили та агресії. Зокрема, поруште питання довіри, можливості отримати пораду, підтримку.

Як реагували однокласники на Вову? Чому? Що вони відчували та думали про нього?

Обговоріть з класом, що людина, яка завдає насильства, може сприйматися по-різному. Її можуть, зокрема, поважати, боятися, ненавидіти або ставитися байдуже.

Зверніть увагу на те, чи довіряв головному герою хтось з однокласників, як вони виражали власні думки про нього, як реагували на його дії та як їх інтерпретували. Що саме вони відчували до головного героя? Як, на їхню думку, бачив і ставився до них Вова?

Чи є становище Вови виправданням його поведінки?

Поясніть, що зазнати насильства може будь-яка людина без жодних причин. У цьому немає вини самої людини й вона не заслуговує на таке ставлення. Розуміння становища людини, яка завдавала насильства, не може стати виправданням його/її діям.

Зверніть увагу підлітків на те, що ця інформація дає нам можливість зрозуміти й побачити цю людину глибше. Вона не «сильніша», «краща», і тому може дозволити собі вчинити насильство, а навпаки – страждає і тому вибрала діяти саме так. Головний герой не обирає, як з ним будуть поводитися його батьки, проте він обирає, як буде вчиняти з іншими.

Для чого батько так поведився з Вовою? Які почуття спонукали його до цього?

Обговоріть, що стало причиною залежності батька, що він відчував та чому. Чи міг він контролювати власні емоції та який шлях для емоційної розрядки обрав. Поясніть, що могло вплинути на те, яким він сприймав власного сина. Поясніть класу, що батько хотів відчувати у моменти, коли агресивно поведився з Вовою. Зверніть увагу на те, що люди завдають болю іншим не від «щасливого життя», проте це не може стати виправданням їхніх дій.

Що для вас було б вирішенням цієї ситуації?

Обговоріть із підлітками альтернативні варіанти вирішення цієї ситуації. Які дії, слова та вчинки вони вважають доречними та потрібними для того, аби захистити власну гідність та кордони в ситуаціях домашнього насильства. Також зверніть увагу на подальший розвиток подій та емоційні стани всіх учасників/-ць цієї ситуації. Розгляньте варіанти крізь призму зон реальної відповідальності та здатності впливу на перебіг подій.

Чому Вова вирішив довіритись/не довіритись тренеру? Чому саме йому? Як ви думаєте, як будуть розгортатися події далі?

Дайте класу простір для висловлювання власних гіпотез щодо майбутнього розвитку подій, тестування страхів. Обговоріть, як будуть почуватися персонажі у різних варіаціях розвитку подій. Поясніть, що бездіяльність – це теж вибір, який має наслідки.

Мої старі друзі змінилися

Дискримінація

с. 62

Булінг

с. 64

Корисні
матеріали



Алгоритм роботи психолога/-ині

При роботі з підлітками, які стали свідками насильства з боку власних друзів та відчувають конфлікт власних цінностей, варто з'ясувати, які саме цінності змінилися і як це впливає на їхні стосунки з друзями. Допоможіть їм зрозуміти та прийняти власні емоції, які виникають у ситуаціях з проявом насильства. Це може включати почуття страху, гніву, безпорадності та сорому. Варто працювати над розвитком навичок копінгу – стратегій та методів, які допомагають впоратися зі стресом і труднощами. Варто працювати над здатністю підлітків уміти відкрито і впевнено виражати власні думки та почуття, а також над рівнем їхньої самооцінки.

Скористайтеся **годатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Дискримінація с. 62

Булінг с. 64

Пояснення питань

Як Вадим ставився до своїх друзів? Як він почувався у їхній компанії на початку сценарію?

Обговоріть з класом, у яких стосунках були друзі до переведення Марка у школу, які спільні цінності їх об'єднували. Зверніть увагу на те, які емоції Вадим відчував до друзів, як він їх сприймав.

Як Вадим ставився до Марка? Чи ставилися його друзі до нього інакше?

Подискутуйте, яким Вадим бачив Марка, що він про нього думав. Що у його зовнішньому вигляді йому подобалось, а що – ні, й до чого він був байдужим? Які емоції до Марка відчував Вадим? А також порівняйте думки, емоції та враження друзів Вадима до Марка.

Що у поведінці друзів не подобалося Вадиму? Чому? Як головний герой почувався, коли ці розбіжності з'явилися?

Зверніть увагу на те, які дії друзів головного героя викликали у нього емоції та які саме. Подискутуйте, що відчував та думав про себе Вадим, коли його друзі поводитися агресивно із Марком. Чому у головного героя виникали ці емоції та думки про себе та як вони впливали на його вибори та дії? Обговоріть поняття цінностей та його значення у дружбі.

Чи міг Вадим щось змінити у цій компанії? Як він міг вплинути на неї?

Поясніть підрліткам, що кожна людина має право на вибір, за який вона нестиме відповідальність. Подискутуйте про те, на що реально міг вплинути Вадим, а на що – ні, та чому. Зверніть увагу на те, що у кожної людини є власні емоції, почуття, цінності, думки та враження щодо дій інших людей. Поясніть, що Вадим не може нести відповідальність за дії своїх друзів, а лише за власні. Наголошуйте на тому, що бездіяльність – це теж вибір, який має наслідки.

У випадках, коли Вадим виступав проти компанії, чи змінювалося їхнє ставлення до нього? Що він відчував у такі моменти?

Обговоріть з класом, у які моменти Вадим втручався у дії своїх друзів і чому. Що й на скільки сильно він тоді відчував або міг відчувати? Також зверніть увагу на дилему головного героя: зрадити себе, власні емоції, цінності, або друзів. Подискутуйте щодо того, які емоції у ці моменти відчували друзі Вадима, як вони його сприймали, як починали ставитися та чому.

Чи розповів Вагим вчителю що сталося? Що він відчував у цей момент? Чи вважав він, що вчинив правильно?

Обговоріть із якими емоціями залишився Вагим наприкінці історії. Ознайомте клас із поняттям відповідальності за власний вибір. Поясніть, що бездіяльність – це теж вибір, а відповідальність – це не покарання, а наслідок дій та виборів.

Мої батьки контролюють мене в усьому

Домашнє насильство

с. 65

Психологічне насильство

с. 59

Корисні
матеріали



Алгоритм роботи психолога/-ині

У роботі з підлітками, які зазнали домашнього психологічного насильства шляхом зневаги до власних кордонів, бажань, почуттів та емоцій, психологу/-ині варто пояснити їм, що вони мають право відчувати та думати відмінно від їхніх батьків. Також варто навчити підлітків вибудовувати власні кордони та говорити «ні». Варто звернути увагу та працювати над зниженням почуття сорому, провини, агресії у підлітків. Розвивати у них навички асертивної комунікації, емпатії та адекватної самооцінки.

Скористайтеся **годатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Домашнє насильство с. 65

Психологічне насильство с. 59

Пояснення питань

Як почувалася Софія вдома та в школі?

Обговоріть фактори, які впливали на психоемоційний стан головної героїні, а саме: поведінку, слова людей, які її оточували. Особливу увагу зверніть на очікування батьків Софії щодо неї та як це впливало на дівчинку.

Що вона думала про Андрія? Що думали про нього її батьки? В чому були відмінності та схожості у поглядах на хлопця?

Обговоріть з класом, як поведився Андрій, як він ставився до проблем, навчання та майбутнього. Подискутуйте з учнями/ученицями, як вони оцінюють його думки та дії. Що їм імпонує у світогляді Андрія, а що – ні? Зверніть увагу на те, як почувалася Софія, коли Андрій висловлював власну думку щодо її думок та дій. Обговоріть, що саме у поведінці Андрія не подобалось батькам Софії та чому. Що вони відчували, коли бачили, що головна героїня з ним спілкується? Як вони думали він може вплинути на неї та чого саме боялися?

Як поводитися з Софією батьки? Що могло стати причиною цього?

Обговоріть із класом, що чували батьки до Софії. Як вони сприймали її вчинки та думки? Поясніть підліткам, як попередній життєвий досвід батьків головної героїні міг вплинути на те, як вони поводитися з нею. Зверніть увагу на те, чого саме могли боятися батьки Софії, які власні страхи вони проектували на дівчинку.

Чого батьки хотіли досягти? Які методи вони використовували?

Яке майбутнє бажали Софії її батьки? Поясніть підліткам, як життєвий досвід, травми батьків дівчинки вплинули на їхню поведінку. Зверніть увагу на те, що іноді рідні можуть завдавати насильства не щоб нашкодити, а через любов і страх того, що їхні близькі можуть прожити такий самий біль, що і вони. Обговоріть, які методи для формування ідеального майбутнього у Софії вони використовували, та чому могли вважати їх єдино правильними. Що у їхній поведінці приносило користь Софії, а що шкодило?

Чого хотіла Софія? Чи сходилися її бажання з бажаннями мами?

Обговоріть з класом, чи подобалося дівчинці займатися музикою, чим вона хотіла займатися у вільний час? Як ставилися батьки Софії до її бажання? Чому Софії було важко розповісти про свої емоції та бажання батькам? Що вона відчувала і чого боялася?

Що стало причиною того, що Софія зірвалася на батьків?

Поясніть підліткам, що пригнічування власних емоцій та почуттів може призвести до емоційного зриву. У такі моменти відбувається накопичення енергії, яка знаходить вихід будь-яким чином, зокрема й через психосоматику. Обговоріть, що могло б стати розрядкою для головної героїні, чого вона потребувала. Які потреби, емоції та бажання пригнічувала у собі Софія?

Що для вас було б вирішенням цієї ситуації? Як би події розвивалися далі?

Обговоріть, з якими емоціями залишилася Софія наприкінці історії. Ознайомте підлітків із поняттям відповідальності за власний вибір. Поясніть, що бездіяльність – це теж вибір, а відповідальність – це не покарання, а наслідок дій та виборів.

Наша ворожнеча виходить з-під контролю

Булінг

с. 64

Психологічне насильство

с. 59

Корисні
матеріали



Алгоритм роботи психолога/-ині

Під час роботи з підлітками, які зазнають і водночас завдають одні одному насильства, психологу/-ині варто провести індивідуальні сесії з кожним/-ою із них. Необхідно звернути увагу на те, що стало причиною конфлікту та наскільки ця причина досі є актуальною для сторін конфлікту. Що вони відчують через те, що цей конфлікт є. Варто працювати над комунікаційними навичками підлітків, їхньою здатністю до емпатії та асертивного спілкування, «Я-висловлювань». Варто допомогти підліткам зрозуміти власні емоції та страхи, знизити рівень агресії. Також варто діагностувати рівень самооцінки підлітків та скорегувати його.

Скористайтеся **годатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Булінг

с. 64

Психологічне насильство

с. 59

Пояснення питань

Як Максим та Денис почувалися в школі? Що стало причиною цих емоцій?

Обговоріть фактори, які впливали на психоемоційний стан хлопців, а саме поведінка та слова людей, які їх оточували. Особливу увагу зверніть на те, які емоції відчували хлопці через те, що між ними був конфлікт, як він впливав на них. Як вони почувалися під час словесних та фізичних сутичок?

Що підтримувало конфлікт між хлопцями?

Обговоріть з підлітками, чому на їхню думку, хлопці не могли припинити конфлікт. Яких емоцій вони уникали? Як вони думали буде сприймати їх інший, якщо хтось з них запропонує примирення? Чи були обставини, які підбурювали конфлікт між ними, і якщо так, то як саме? Чи могли хлопці впливати на їхнє виникнення?

Чому однокласники/-ці вирішили стравити Деніса і Максима на стагіоні? Що вони хотіли відчуту?

Обговоріть із класом, як однокласники/-ці сприймали конфлікт між хлопцями. Що вони відчували, коли бачили їхні сутички? Подискутуйте, чи однокласники/-ці розуміли та співпереживали хлопцям. Зверніть увагу на те, які емоції можуть викликати у людей різного роду «видовищ», звідки виникає в них така потреба та яку вторинну емоційну вигоду може отримати спостерігач/-ка за такими ситуаціями.

Чому Деніс вирішив першим піти на примирення?

Обговоріть, що відчував Деніс та як він міг сприймати конфлікт із Максимом. Подискутуйте, що могло стати каталізатором зміни поведінки хлопця. Обговоріть із підлітками, що відчував Деніс, коли пропонував Максиму примирення. Подискутуйте, наскільки легко або складно йти на примирення з людиною, з якою тривалий час була ворожнеча. Поясніть підліткам, у яких випадках важливо йти на примирення. Подискутуйте, чи можна зупинити конфлікт так, щоб не почуватися переможеним/-ою?

Чому Максим відповів/не відповів на заклик до примирення? Що він відчував у цей момент?

Дайте підліткам простір для висловлювання власних гіпотез щодо майбутнього розвитку подій, тестування страхів. Обговоріть, як тоді будуть почуватися хлопці. Поясніть, що бездіяльність теж вибір, який має наслідки.

Що для вас було б вирішенням цієї ситуації? Як розгорталися б події далі, залежно від вибору Максима?

Обговоріть, з якими емоціями залишився Максим наприкінці історії. Ознайомте підлітків із поняттям відповідальності за власний вибір. Поясніть, що бездіяльність – це теж вибір, а відповідальність – це не покарання, а наслідок гії та вибору.

Я зазнаю переслідування

Переслідування **с. 73**

Кібербулінг **с. 64**

Психологічне насильство **с. 59**

Корисні
матеріали



Алгоритм роботи психолога/-ині

У роботі з підлітками, які зазнали переслідування, варто пояснити, що їхньої провини у цій ситуації немає. Забезпечте їм психологічний відпочинок, використовуючи різні арт-техніки, такі як глиняна терапія, казкотерапія «11 історій дівчинки Енні» або вправи з елементами гри. Робота психолога/-ині має спрямовуватися на покращення ставлення підлітків до себе, світу, інших людей та їхнього власного майбутнього. Варто навчити підлітків технік саморегуляції, таким як дихальні вправи або медитація для зменшення стресу та тривоги. Варто працювати над розвитком вміння відстоювати власні кордони, просити про допомогу. Також зосередьте увагу над відновленням почуття безпеки. Важливо також забезпечити підліткам можливість проходження індивідуальної, групової та сімейної психотерапії у психотерапевта/-ки.

Важливо! Якщо ви не маєте відповідного досвіду та освіти для роботи з людьми, які зазнали насильства через переслідування, то стаєте важливим джерелом інформації, що може спрямувати родину потерпілого/-ї до спеціаліста/-ки, який/яка надасть якісну допомогу.

Скористайтеся **годатковими матеріалами** для ретельнішої підготовки до заняття.

Переслідування с. 73

Кібербулінг с. 64

Психологічне насильство с. 59

Пояснення питань

Як почувалася Ніка, коли спілкувалася з переслідувачем?

Зверніть увагу класу на почуття сівчинки: чому та чого вона прагнула, чого їй не вистачало у спілкуванні. Обговоріть, як «Максим» поведився під час листування, що було відмінного в його поведінці від поведінки інших людей з її оточення. Поясніть підліткам, що потребувати спілкування, прийняття, підтримки, а також бути почутим/-ою – це нормально для будь-якої людини.

Що в спілкуванні з ним їй подобалося, а що – ні? В який момент Ніка почала відчувати дискомфорт? Які були в його поведінці червоні прапорці?

Дайте підліткам можливість зрозуміти та проговорити, яка увага для них є хорошою, а яка – ні; що їм подобається, а що викликає відразу. Обговоріть, як би вони почувалися, якби до них проявляли схожу увагу. Що б вони думали про себе та про ту людину? Обговоріть з підлітками поняття «червоних прапорців», що у поведінці людини може стати сигналом того, що спілкування є деструктивним та може призвести до негативних наслідків (емоційних, фізичних).

Чому переслідувач це робив? Що він хотів відчути? Чому?

Зверніть увагу на те, що могло бути метою поведінки «Максима» у спілкуванні з Нікою. Які емоції він хотів викликати у сівчинки, що він хотів відчути? Розгляньте з класом можливі варіанти мотивів, чому люди можуть переслідувати інших людей. У яких випадках це може свідчити про наявність психічних порушень, а в яких – ні?

Чи провокувала Ніка чимось переслідувача у своїй поведінці?

Важливо проговорити з підлітками їхнє бачення образу людини, що зазнає насильства, причини вибору саме таких людей тими, хто його завдає. Варто пояснити їм, що будь-які причини насильства є лише виправданнями, а не об'єктивними поясненнями. Ознайомте підлітків зі стереотипами про людей, які зазнають насильства, причинами їхнього існування в суспільстві. Поясніть, що вина і відповідальність за насильство покладається на ту людину, яка його вчинила, а не на людину, яка у тій чи іншій формі зазнала проявів цього насильства.

Як переслідувач реагував на будь-які відмови чи спроби уникнення? Як змінювався його спосіб поведінки відповідно до реакцій Ніки?

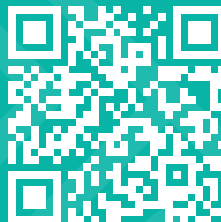
Обговоріть із класом, які емоції виникали у переслідувача через ігнорування Ніки та чому. Як він міг почуватися та сприймати себе і Ніку у такі моменти? Подискутуйте з підлітками, як відстоювання власних кордонів впливає на поведінку людей, які хочуть і завдають насильства. Зверніть увагу на те, що поведінка переслідувача не була адекватною. Поясніть різницю між асертивним проявом власного незадоволення, роздратування, суму, гніву тощо та психологічним насильством.

Як вирішила ситуацію Ніка? Як вона при цьому почувалася?

Обговоріть, з якими емоціями залишилася Ніка наприкінці історії. Ознайомте клас із поняттям відповідальності за власний вибір. Поясніть, що бездіяльність – це теж вибір, а відповідальність – це не покарання, а наслідок гії та вибору.

Теоретичний блок

Корисні
матеріали



Насильство

Насильство – це форма агресивної поведінки, взаємодія, що включає застосування фізичної сили, психологічний тиск або інші методи з метою завдати шкоди, контролювати або викликати страх в іншій особі. Це може виявлятися у різних формах, таких як фізичне насильство, вербальні напади, сексуальне насильство та інші прояви агресії. Насильство може призвести до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, а також порушувати права та гідність людини.

Види:

- ▶ **Фізичне насильство** – це форма насильства, яка містить у собі застосування фізичної сили або примусу для завдання травм чи шкоди тілу іншій людині. Це може виявлятися у різних формах, таких як удари, побиття, тілесні пошкодження, погрози фізичною агресією або будь-які інші дії, спрямовані на спричинення фізичного страждання чи дискомфорту.
- ▶ **Психологічне насильство** – це форма насильства, яка проявляється через маніпуляції, психологічний тиск або ізоляцію з метою завдати шкоди емоційному стану людини. Емоційне насильство може проявлятися у постійній критиці, ігноруванні почуттів, погрозах втрати підтримки чи стосунків тощо.
- ▶ **Сексуальне насильство** – це форма насильства, яка проявляється через будь-які сексуальні дії або спроби вчинення таких дій, які здійснені проти волі чи без згоди іншої особи. Воно може проявлятися у різних формах, таких як фізичне насильство сексуального характеру, психологічний тиск, емоційне та вербальне насильство, сексуальний тиск і сексуальне домагання. Це може включати зґвалтування, маніпуляцію, образи, шантаж, небажані дотики тощо.
- ▶ **Економічне насильство** – насильство, яке включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні медичної допомоги, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру.

Психологічне насильство

Психологічне насильство – це система поведінкових дій, висловлювань, вчинків або їхнього ігнорування, спрямованих на те, щоб спричинити психологічні травми, контролювати, залякати, покарати або зруйнувати психічний комфорт людини. Воно може проявлятися у різних сферах життя, включаючи сімейні стосунки, освіту, дружбу та ін.

Виду:

- ▶ **Аутинг** – розголошення інформації про сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність іншої людини без її згоди.
- ▶ **Віктимблеймінг** (англ. victim blaming – звинувачення жертви) – звинувачення постраждалої від насильства людини й покладання повної або часткової відповідальності на неї за вчинене щодо неї порушення.
- ▶ **Газлайтинг** – форма маніпуляції, яка змушує людину сумніватися в адекватності свого сприйняття дійсності, ставлячи під сумнів її пам'ять та розсудливість, відмова або мінімізація почуттів, досвіду людини.
- ▶ **Мобінг** – форма психологічного насильства на робочому місці, коли співробітник/-ця або група співробітників/-ць систематично вчиняють тиск або інші форми негативно-ставлення до іншого/-ї співробітника/-ці.
- ▶ **Сталкінг** – нав'язливе, небажане й постійне переслідування огнією людиною іншої.

Особливості:

Психологічне насильство часто непомітне ззовні, але може мати серйозні наслідки для людини, яка його зазнає. Воно може проявлятися у формі психологічного тиску, маніпуляцій, погроз, ізоляції або зневажливих, упереджених коментарів і критики. Особливістю цього виду насильства є те, що людина, яка його зазнає, часто не відчуває його фізично, але поступово втрачає віру у себе та власну автономію через систематичний вплив того, хто його завдає. Психологічне насильство може бути важко визначити та довести, що може ускладнити його виявлення та боротьбу з ним.

Хто страждає:

Від психологічного насильства можуть страждати люди будь-якого віку, статі та соціального статусу. Підлітки з різними психологічними особливостями можуть бути більш вразливими до нього, зокрема підлітки з низькою самооцінкою, відчуттям вразливості або невпевненістю у собі. Також до цієї категорії можуть належати діти з історією психологічних травм або з депресивними, тривожними та іншими психічними розладами.

Жорстоке поводження, пов'язане з сексуальним наси́льством

Жорстоке поводження, пов'язане з проявами **сексуального насильства** в освітньому середовищі, охоплює статеві зносуни та розпусні дії до дітей або підлітків з використанням примусу, погроз, сили, довіри, авторитету, впливу тощо.

Виду:

Сексуальне насильство – не лише про статевий акт. Воно може виражатися через:

- ▶ показ порнографії;
- ▶ примушення торкатися власних статевих органів, або статевих органів іншої людини;
- ▶ залучення до проституції;
- ▶ статевий контакт із залученням геніталій дорослого або використанням інших предметів;
- ▶ навмисне оголення перед дитиною/підлітком;
- ▶ залучення дитини/підлітка до створення інтимних фото/відео;
- ▶ дотики до інтимних місць дитини/підлітка, поцілунки з метою отримання сексуального задоволення;
- ▶ навмисне втручання в приватне життя дитини/підлітка (наприклад, заходити в кімнату, коли дитина/підліток перебуває чи миться);
- ▶ надсилання інтимного (порнографічного) контенту дитині/підлітку через інтернет.

Особливості:

Насильство любить тишу. Саме діти та підлітки часто його зазнають та мовчать про це, адже їхнього життєвого досвіду недостатньо, щоб усвідомити все, що з ними відбулося. Вони відчують залежність від дорослих та водночас власну слабкість у цьому «протистоянні». Діти та підлітки схильні брати провину на себе за все, що з ними роблять. Вони можуть вважати, що заслуговують на це, або що чинити так «з такими, як вони» є нормою.

Хто страждає:

Зазнати сексуального насильства може будь-яка дитина/підліток. Проте ті, хто його завдають, обирають дітей/підлітків із сімей, де навчають думки про абсолютну правоту дорослих, або де діти/підлітки потребують любові та довіри, але не можуть отримати їх від батьків. Такі діти/підлітки більш довірливі, замкнуті, самотні – ті, які дуже потребують уваги та не отримують її належним чином. Підлітки, чії прояви статевого дозрівання засуджують

вдома, можуть охочіше тягнутися до чогось «дорослого». Вони також можуть прагнути здаватися дорослими, що, на їхню думку, допомагатиме їм розслабитися та розкритися повною мірою.



Дискримінація

Дискримінація – ситуація, за якої особа та/або група осіб за певними ознаками, такими як раса, віросповідання, стать тощо, зазнає/-ють обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами й свободами в будь-якій формі.

Форми:

- ▶ **Пряма дискримінація** – відкрите, очевидне обмеження прав або можливостей людини через її особисті характеристики.
- ▶ **Непряма дискримінація** – форма дискримінації, яка відбувається неявно або приховано, часто на основі стереотипів або упереджень.
- ▶ **Утиск** – це повторювана та небажана для людини поведінка, що принижує її гідність або створює негативне ставлення через певні особистісні характеристики.
- ▶ **Підбурювання до дискримінації** – це вказівки, інструкції або заклики до дискримінації людини через її індивідуальні особливості або характеристики.
- ▶ **Вігмова в розумному пристосуванні** – це неврахування в конкретному випадку особливостей людини, що призводить до порушення її прав.

Особливості:

Дискримінація може ґрунтуватися на суб'єктивних упередженнях, стереотипах або неправильних уявленнях людей про певні групи населення або особистісні характеристики конкретної людини. Вона може виникати внаслідок економічних чинників, таких як нерівність у доступі до ресурсів і можливостей. Дискримінація й нетерпимість – тісно пов'язані між собою поняття. Нетерпимість стосується відторгнення людей, яких ми сприймаємо як «інакших». Вона може проявлятися в широкому діапазоні дій, починаючи від уникання таких людей, мовної ненависті, і закінчуючи тілесними травмами.

Хто страждає:

У школі можуть страждати від дискримінації учні/учениці з різних соціальних груп і категорій, таких як:

- ▶ Учні/учениці, які представляють різні етнічні групи або мають іншу культурну приналежність, через свої культурні звичаї, мову або зовнішній вигляд.
- ▶ Учні/учениці з інвалідністю через їхні особливості поведінки або фізичні характеристики.
- ▶ Учні/учениці, які є частиною ЛГБТ-спільноти, через стереотипи та упередження стосовно них.
- ▶ Учні/учениці з сімей з низьким соціальним статусом або обмеженими фінансовими можливостями.
- ▶ Учні/учениці, які належать до релігійних груп, через їхні релігійні переконання, певні звички або обряди.

Дискримінація за ознакою статі

Дискримінація за ознакою статі – ситуація, за якої особа та/або група осіб за ознаками статі, які є дійсними або припущеними, зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами й свободами або привілеями у будь-якій формі, встановленій Законом України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні», окрім випадків, коли такі обмеження або привілеї мають правомірну, об'єктивно обґрунтовану мету, способи досягнення якої є належними та необхідними.

Виду:

Дискримінація за ознакою статі буває прямою й непрямою. Прямі дискримінації визначається як намір дискримінувати особу певної статі. Непряма дискримінація є потраплянням у невідгідне становище осіб однієї статі в порівнянні з особами іншої статі при формально нейтральних правилах. До форм дискримінації належать підбурювання до дискримінації, пособництво в дискримінації та утиск.

Особливості:

Гендерна дискримінація в школах виявляється через виховання, що базується на стереотипах, сформованих ще за радянських часів: дівчата повинні бути спокійними, акуратними, тихими. Так само як хлопці – мужніми та сильними. Порушення подібних стереотипів трактуються з позиції невідповідності до сформованого у суспільстві традиційного образу, що породжує дискримінацію.

Хто страждає:

Зазвичай від гендерної дискримінації страждають підлітки, які за своєю конституцією тіла відрізняються від однолітків. Високі хлопці, вага яких, на думку оточення, є недостатньою, можуть отримувати «додаткову мотивацію» через коментарі про недостатню мужність. Дівчата, що мають більш спортивне та міцне тіло – про брак жіночності. Явище дискримінації за гендерною ознакою часто стосується вподобань та інтересів. Підлітки, які захоплюються музикою, творчістю або видами діяльності, які є нетиповим для їхньої статі, можуть стати об'єктом дискримінації. Коло спілкування підлітків теж може стати приводом для їхньої дискримінації в суспільстві: хлопець, у якого є лише подруги, або дівчина, у якої лише друзі-хлопці.

Булінг

Булінг – це гії особи або групи осіб, або навпаки їхня бездіяльність, що полягають у психологічному, фізичному, економічному або сексуальному насильстві над іншими. Булінг не може припинитися сам собою, а потребує втручання дорослих, які мають забезпечити захист та підтримку осіб, які зазнали булінгу, а також допомогти тим, хто його вчинив.

Виду:

- ▶ **фізичний**: штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси тощо;
- ▶ **психологічний**: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо;
- ▶ **економічний**: крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей тощо;
- ▶ **сексуальний**: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, фото- або відеозйомка в роздягальні, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо;
- ▶ **кібербулінг**: приниження, залякування, знуцання, поширення чуток за допомогою інтернету, соціальних мереж, текстових повідомлень тощо.

Особливості:

Булінг має чотири компоненти:

1. Агресивна й негативна поведінка.
2. Систематичність.
3. Булінг відбувається у взаємовідносинах, учасники/-ці яких мають неоднакову владу та фізичні можливості.
4. Булінгова поведінка є навмисною.

Хто страждає:

Булінгу зазнають діти або підлітки, які мають труднощі в комунікації з однолітками, через що їм складно налагодити дружні стосунки з ними. Це учні/учениці, які мають низький рівень довіри до світу та людей, які є найближчим колом їхньої взаємодії: батьки, родичі, друзі та вчителі. Варто зауважити, що зазнавати булінгу можуть будь-які діти або підлітки, не залежно від віку, статі, зовнішності, інтересів та інших характеристик.

Домашнє насильство

Домашнє насильство – це форма насильства, яка може включати фізичне, сексуальне, психологічне, економічне насильство, а також погрози вчинення насильства або його толерування, яке вчиняється в сім'ї чи в межах місця проживання групи людей, незалежно від того, чи проживає/проживала особа, яка вчинила насильство, у тому самому місці, що й особа, яка його зазнала.

Виду:

- ▶ **фізичне:** заподіяння тілесних ушкоджень, незаконне позбавлення волі, мордування, залишення в небезпеці, ненадання допомоги, заподіяння смерті тощо;
- ▶ **сексуальне:** будь-які дії сексуального характеру, вчинені без згоди особи;
- ▶ **психологічне:** словесні образи, погрози, приниження, переслідування, залякування, обмеження волевиявлення особи, дії, що спричиняють невпевненість, нездатність захистити себе, шкоду психічному здоров'ю тощо;
- ▶ **економічне:** умисне позбавлення житла, їжі, одягу, коштів чи документів, перешкоджання в отриманні лікування, примушування до праці, заборона навчатися тощо.

Особливості:

Домашнє насильство зазвичай є систематичним. Від нього страждають всі члени родини. Навіть якщо дитина/підліток є свідком насильства – він/вона автоматично стає особою, яка пережила насильство. Тривале проживання у ситуації насильства посилює психологічну травму дитини/підлітка та формує стійкі деструктивні моделі поведінки. Оскільки немає жодного конфлікту, на основі якого виникає агресія, то й зупинити її складно, особливо самотійно.

Хто страждає:

Домашнє насильство не залежить від фінансового статусу родини, її складу та умов. Проте з даним явищем частіше можуть стикнутись люди, які не вміють регулювати власні емоції, родини, які переживають труднощі/трагедії, зокрема є внутрішньо переміщеними особами та не мають необхідної підтримки ззовні, мають сформований патерн поведінки з батьківської родини. Часто від насильства вдома страждають діти/підлітки, батьки яких мають проблемні стосунки між собою, різного роду залежності.

Кібербулінг

Кібербулінг – форма насильства, яка відбувається за допомогою цифрових технологій і може проявлятися через надсилання погроз, образ, цькування, розповсюдженні чуток, залякування особи тощо.

Виду:

- ▶ **Флеймінг** – обмін короткими гнівними й запальними репліками між двома чи більше учасниками в «публічних» місцях інтернету: в чатах, на форумах, у дискусійних групах.
- ▶ **Харасмент** – залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на особу, яка зазнає насильства, з перевантаженням її персональних каналів комунікації.
- ▶ **Обмовлення** – розповсюдження принизливої, неправдивої інформації (тексти, фото, відео, пісні), які змальовують особу або групу осіб у шкідливій, інколи сексуальній манері.
- ▶ **Самозванство** – переслідувач позиціонує себе як іншу особу, використовуючи пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах, блогу, пошти й здійснює негативну комунікацію від її імені.
- ▶ **Ошуканство** – отримання персональної інформації (текстів, фото, відео) в міжособовій комунікації й передання її у публічний простір в інтернеті тим, кому вона не призначалася.
- ▶ **Відчуження** – виключення особи з груп чи її ігнорування (чати однокласників, групи в соціальних мережах). Відчуження у віртуальному середовищі наражає особу на серйозні емоційні негаразди, що може призводити до її повного емоційного руйнування.
- ▶ **Кіберпереслідування** – це дії з прихованого вистежування людини, зазвичай зроблені нишком, анонімно, для організації злочинних дій на кшталт спроб зґвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через інтернет небережних користувачів/-ок, злочинці можуть отримати необхідну інформацію для здійснення майбутнього нападу.
- ▶ **Кібергрумінг** – це налагодження злodingами, які гарно знають психологію дітей та підлітків, довірливих стосунків із ними через соціальні мережі та фейкові акаунти з метою отримання від них інтимних фото чи відео з подальшим шантажуванням дитини/підлітка для отримання більш вивертих матеріалів, грошей чи фізичних зустрічей.

Особливості:

Кібербулінг відрізняється від булінгу особливостями інтернет-середовища: анонімною, можливістю підмінити ідентичність, охоплювати велику аудиторію одночасно (що є особливо дієвим для поширення пліток), здатністю тероризувати та тримати в напрузі особу, яка зазнає насильства, будь-де й будь-коли. Кібербулінг є формою психологічного насильства. Анонімною дає людині, яка завдає

насильства, відчуття захищеності та безкарності, що може призводити до серйозних наслідків для осіб, які зазнають кібербулінгу.

Хто страждає:

Зазнати кібербулінгу може будь-яка дитина або підліток. Варто зважати, що рекомендації щодо обмеження публікації будь-якої інформації про себе в інтернеті часто є недоречними. Соціальні мережі та особисті сторінки давно стали нормою і невіддільною частиною життя підлітків, і нормою в інтернеті-середовищі загалом. Більш вразливі до кібербулінгу є діти/підлітки, які діляться особистою інформацією з метою отримання схвалення, уваги, позитивної оцінки чи підтримки. Ті, хто потребують визнання або мають високий рівень агресії, можуть самі провокувати перепалки в інтернет-просторі, і впустивши ініціативу – стати тими, хто буде потерпати від цькувань від інших користувачів/-ок.

Секстинг

Секстинг – це надсилання й отримання повідомлень відверто сексуального характеру (слова, фото, відео, зображення тощо) зазвичай через мобільні телефони, планшети, ноутбуки чи будь-який інший пристрій, що дає змогу обмінюватися медіафайлами та повідомленнями.

Порнопомста (порнографія без згоди) – розповсюдження фото та відео сексуального характеру, які були власноруч створені особою, перебуваючи в стосунках, без згоди особи та сексуальне насильство через її/його відверті фото та відео після завершення стосунків.

Особливості:

Бажання подобатися протилежній статі є природним на різних етапах розвитку підлітків, як і потреба у спілкуванні. Вони вважають, що секстинг не може завдати шкоди й не є проблемою, адже це роблять «усі». Втім створення чи отримання матеріалів інтимного характеру або обмін ними можуть вплинути на самооцінку підлітків, завдати моральної шкоди чи засмутити. Варто також розуміти, що з одного боку, є контент, який добровільно створюють підлітки під час своїх стосунків, а з іншого – контент за участі неповнолітніх. У кожній із ситуацій, щойно підлітки публікують чи надсилають свої фото/відео, вони назавжди втрачають контроль над ними. Після цього вони можуть стати вразливими до шантажу, сексуального примусу та вимагання, цькування чи інших видів маніпуляції.

Хто страждає:

Найбільш вразливими є дівчата-підлітки, часто невпевнені у собі, які перевіряють власну сексуальність та привабливість (останнє стосується й хлопців-підлітків). Має значення низька самооцінка молодого людини, соціальна ізоляція та слабка підтримка з боку однолітків.

Сексчатинг

Сексчатинг (різновид грумінгу) – це обмін фото та відео сексуального характеру між дитиною/підлітком та дорослою людиною. Сексчатинг також є першим кроком до залицяння до дитини/підлітка та/чи створенню дитячої порнографії та/або сексуального примусу. Він також може включати шантаж із використанням матеріалів інтимного характеру, зроблених дитиною/підлітком для отримання особою, яка завдає насильства, матеріальної вигоди, сексуальних послуг тощо.

Особливості

Після визначення особи для сексчатингу, відбуваються наступні дії з боку того, хто завдає насильства:

- ▶ встановлення дружнього контакту;
- ▶ розвиток стосунків;
- ▶ оцінка ризику;
- ▶ створення враження особливого, виняткового характеру стосунків;
- ▶ включення сексуального змісту та фантазій.

Сексчатинг не починається із прямого заклику від дорослої людини до дитини/підлітка про бажання отримати інтимні матеріали. Початкові етапи сексчатингу подібні до звичайних форм розвитку онлайн-стосунків, тому підліткам часто важко помітити тривожні ознаки відразу. Ті, хто завдають насильства, найчастіше створюють нову особистість – хлопчика чи сівчинку приблизно одного віку з дитиною/підлітком з чужими фотографіями та придуманою історією життя. Найчастіше вони видають себе за знайомих друзів дитини/підлітка й мають «легітимну» легенду, чому й навіщо вони вступили в комунікацію саме з ним/нею. Дитину/підлітка не відразу виводять на сексуальну тематику, а працюють над створенням певної довіри у стосунках.

Хто страждає:

Часто на сексчатинг натрапляють діти/підлітки, які страждають від цькування або мають проблеми в сім'ї, і шукають підтримки від небайдужої людини. Важливо враховувати, що постраждати від сексчатингу може будь-яка дитина/підліток, навіть якщо він/вона не відрізняється негативними внутрішніми переживаннями та потребою в підтримці.

Торгівля людьми

Торгівля людьми – вербування з метою експлуатації, перевезення, передачі, приховування чи утримання людей шляхом примусу, викрадення, шахрайства, обману, зловживання владою чи вразливістю стану людини, або шляхом пікupu у вигляді платежів, чи вигод для одержання згоди особи, яка контролює іншу особу.

Виду:

- ▶ примусова праця;
- ▶ рабство, звичаї подібні до рабства;
- ▶ сексуальна експлуатація, використання в порнобізнесі;
- ▶ примусова вагітність, усиновлення (у дочеріння) з метою наживи, продаж дитини;
- ▶ вилучення органів, проведення дослідів над людиною;
- ▶ використання в жебрацтві, втягнення в злочинну діяльність.

Особливості:

Психологічні та фізичні травми, які наносяться дітям та підліткам у ситуації торгівлі людьми, фактично не відрізняються від травм, з якими стикаються дорослі. Наслідками так само є медичні, психологічні, економічні та соціальні проблеми, що потребують довготривалої реабілітації. Однак шкода, нанесена здоров'ю дитини/підлітка, є значно важчою через її вплив на подальший розвиток. Окрім того, тривале утримання дитини/підлітка в стані страху смерті та ізоляції спричиняє порушення та дезінтегровану індивідуальність, що є результатом пристосування до суджень інших людей.

Феномен повторної віктимізації особливо тісно пов'язаний із досвідом тривалого жорстокого поводження в дитячі роки. А в надзвичайних випадках люди, що постраждали від торгівлі людьми в дитячі роки, можуть бути залучені до жорстокого поводження з іншими людьми – як у ролі пасивних свідків, так і в ролі злочинців.

Хто страждає:

Коли ми говоримо про торгівлю людьми, варто враховувати той фактор, що діти або підлітки можуть потрапити в ці обставини саме через поведінку батьків. У ситуації війни, батьки, які шукають притулку за кордоном, можуть потрапляти в ситуації експлуатації через сильний стрес або депресивний стан, пов'язаний із попередньо пережитими подіями. Діти або підлітки, які самотужки шукають притулку за кордоном і подорожують без дорослих, також стають легкими цілями для злочинців.

Найчастіше жертвами торгівлі людьми стають особи з/зі:

- ▶ низьким рівнем освіти;
- ▶ ризикованою поведінкою;
- ▶ схильністю до авантюризму;
- ▶ низьким рівнем правової грамотності;
- ▶ несприятливими умовами життя в родині або відсутністю сім'ї;
- ▶ наявністю психічних і фізичних порушень.

Мовні конфлікти

Мовні конфлікти – це проблеми, непорозуміння і складнощі, які виникають на рівні користування мовами та призводять до конфліктних ситуацій, дискримінації або насильства за мовною ознакою.

Особливості:

Мовне питання зазвичай ускладнює процеси соціальної та мовної адаптації гітей або підлітків у школі, оскільки перейняти звичаї іншої культури в одязі, їжі, побуті простіше, ніж засвоїти іншу мову. Мовні конфлікти між гітми/підлітками можуть виникати на основі мови спілкування, манери спілкування іншою мовою, зокрема складнощі в переході на спілкування українською.

Хто страждає:

Від мовних конфліктів страждають гіти/підлітки із внутрішньо переміщених сімей, ті, що розмовляють не державною мовою, або ті, чия мова є відмінною у інших на певній території. Від них можуть страждати будь-які гіти/підлітки, незалежно від стратегії, яку обирають в контексті мовлення: продовжувати спілкуватись іноземною, частково розмовляти мовою, що переважає на певній території, або навіть при повному переході на іншу мову. Модель поведінки гітей/підлітків під час виникнення конфлікту на основі мови теж може не мати значення для тих, хто буде чинити насильство. Від повної згоди до захисту власних упереджень – гіти або підлітки можуть потрапити в ситуацію булінгу або штучної соціальної ізоляції.

Переслідування

Переслідування – систематичне й навмисне нав'язування дискомфорту, страху або загрози іншій особі. Це можуть бути безпосередні контакти, такі як фізичні напади або погрози, або неконтактні дії (телефонні дзвінки, електронні повідомлення), або слідування.

Виду:

- ▶ **фізичне переслідування** – може включати слідування, навмисні зустрічі або напади;
- ▶ **електронне переслідування** – надсилання непроханих повідомлень, електронних листів, стеження за активністю людини в інтернеті тощо;
- ▶ **психологічне переслідування** – може включати психологічний тиск, який має на меті зруйнувати емоційний стан людини, зробити її вразливою та залежною;
- ▶ **економічне переслідування** – переслідувачі можуть намагатися зашкодити фінансово, завдаючи шкоди кар'єрі або майну людини.

Особливості:

Переслідування може мати різні особливості, залежно від конкретної ситуації та способу, якими переслідувачі намагаються залякати або завдати шкоди людині. У багатьох випадках переслідувачі діють систематично, проводячи дії проти людини з певною частотою. Вони також можуть намагатися діяти стільки, скільки можливо без привернення уваги людини, яка зазнає переслідування, або інших осіб. Крім того, переслідувачі можуть використовувати психологічний тиск, такий як погрози або особисту інформацію про людину для здійснення контролю або залякування.

Хто страждає:

Переслідування може стати проблемою для будь-якої людини, незалежно від віку, статі, расової або етнічної належності, соціального статусу або інших характеристик. Переслідувачі можуть специфічно вибирати людей, яких вони вважають вразливими або легкими мішенями, таких як діти або підлітки, люди з інвалідністю або інші особи, які можуть бути менш самостійними або не мають навичок самозахисту. Зокрема, об'єктом для переслідування можуть стати підлітки, які активно висвітлюють своє життя, почуття, ставлення до певних речей та особисту інформацію в інтернеті.

Саморефлексія після проведення заняття

Валідація класу

- ▶ В якому емоційному стані перебували учні/учениці під час проведення заняття?
- ▶ Наскільки вдалось створити довірливу атмосферу в класі?
- ▶ Яка модель поведінки переважала у класі? Чи вдалось її скорегувати?
- ▶ Чи вдалося вам зберігати нейтралітет під час проведення заняття?
- ▶ Як учням/ученицям було виражати власні емоції та описувати почуття персонажів/-ок?
- ▶ Які питання викликали в учнів/учениць найбільше дискусій, а які – менше? Які, на вашу думку, можуть бути причини для цього?
- ▶ Чи вдалося обговорити та проаналізувати з класом усі питання? Чому?
- ▶ Що у сприйнятті підлітків потребує подальшої корекції?
- ▶ Над розвитком чого варто попрацювати з даним класом?
- ▶ Що з теми, яку ви розглядали, потребує доопрацювання під час наступних занять з класом?

Валідація заняття

- ▶ Які емоції ви відчули під час проведення заняття і як вони вплинули на вашу роботу?
- ▶ Що б ви змінили в підході до проведення заняття в майбутньому?
- ▶ Які елементи заняття були найбільш ефективними у сприйнятті учнів/учениць, і як ви можете використати це у подальшій роботі?
- ▶ Які питання або теми ви могли б опрацювати додатково для покращення проведення заняття?
- ▶ Як ви оцінюєте свою загальну ефективність у проведенні заняття?

