

§ 23. Спілкуємося з однолітками

- ДРУЖБА • ДРУГ
- БУЛІНГ • КІБЕРБУЛІНГ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про ознаки та переваги справжньої дружби;
- перевірите, чи хороший ви друг/подруга;
- пригадаєте ознаки булінгу та кібербулінгу;
- обговорите способи протидії булінгу.

СПРАВЖНІЙ ДРУГ

Дружба — це стосунки між людьми, котрі відчують взаємну прихильність, турботу і довіру одне до одного. Друг/подруга — це людина, яку ви знаєте, любите і якій довіряєте. Уміння обирати добрих, надійних друзів, установлювати та підтримувати дружні стосунки є однією з найважливіших життєвих навичок.



Розгляньте мал. 74, 75. Проведіть мозковий штурм «Справжній друг/Справжня подруга».



Мал. 74. Справжній друг



Мал. 75. Справжня подруга

Який я друг / подруга?

Прочитай кожне твердження і оціни його від 1 до 5.

0 = Повністю не згоден	1 = Не згоден	2 = Скоріше не згоден	3 = Скоріше згоден	4 = Згоден	5 = Повністю згоден
------------------------	---------------	-----------------------	--------------------	------------	---------------------

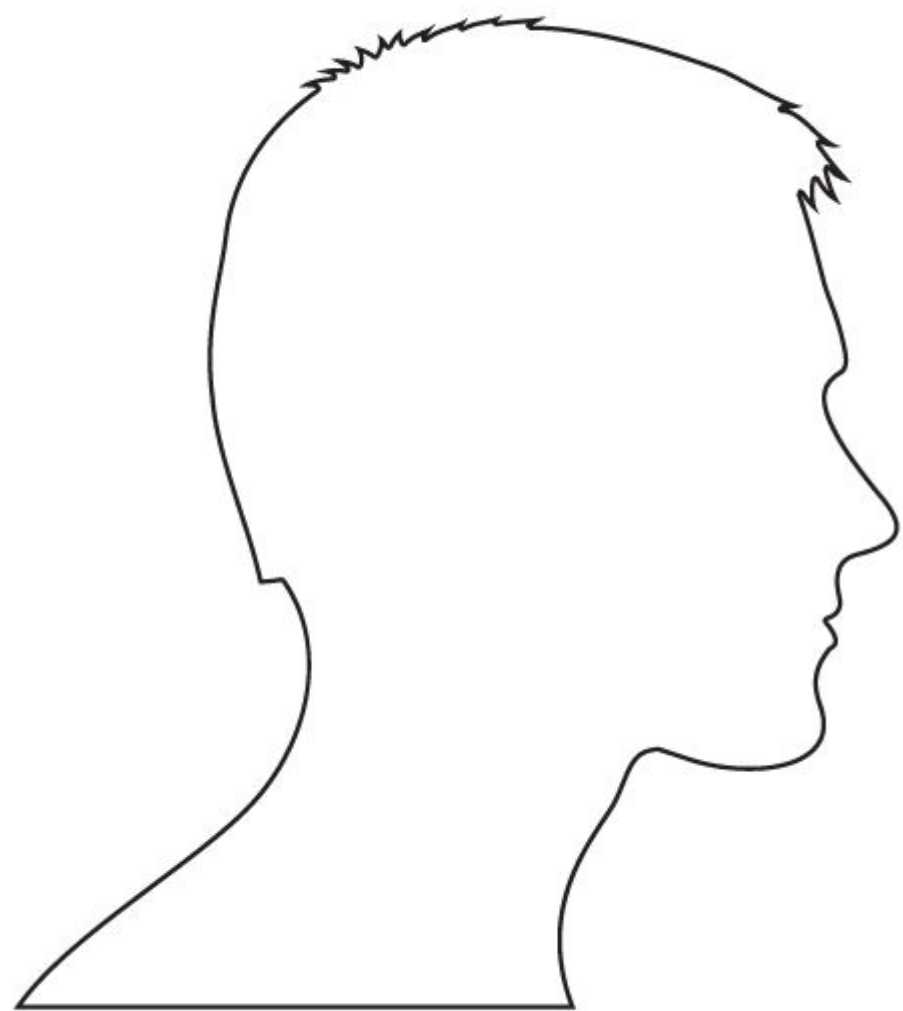
№	Твердження	Бали
1	Мої друзі знають, що можуть розповісти мені секрет, і я збережу його.	
2	Якщо друг мені щось розповість, я не буду пліткувати та ділитися цією інформацією.	
3	Коли я будую плани з друзями, я обов'язково їх дотримуюся.	
4	Я завжди намагаюся виконувати свої обіцянки друзям.	
5	Коли друг розмовляє зі мною, я дійсно думаю про те, що він говорить.	
6	Я із задоволенням слухаю друга, навіть якщо тема мені не цікава.	
7	Я намагаюся бути чесним по відношенню до своїх друзів.	
8	Коли друг запитує мою думку, я завжди кажу правду.	
9	Мої друзі знають, що я можу їх заохотити і підбадьорити.	
10	Я можу допомогти другу вирішити проблему, якщо йому важко.	
11	Мої друзі знають, що зі мною весело.	
12	Коли я зі своїми друзями, ми гарно проводимо час.	
13	Я можу дружити з будь-ким, хто б він не був.	
14	Я нікого не суджу, поки не дізнаюся людину посправжньому.	

Підсумуйте свої бали за перераховані номери. Оцінки будуть коливатися від 0 до 10 за кожен. Найвищі цифри вказують на сильні сторони, а низькі — на слабкі.

№ твердження	Мої бали	Навички
1, 2		Довіра: я буду оберегати таємниці та особисту інформацію друзів.
3, 4		Надійність: я буду там, коли скажу, що буду
5, 6		Хороший слухач: я буду поруч, щоб послухати, коли це знадобиться друзям
7, 8		Чесність: я скажу правду
9, 10		Підтримка: я буду допомагати та підтримувати друзів, коли вони цього потребуватимуть.
11, 12		Позитивність: я буду доброзичливим і веселим.
13, 14		Неупередженість: я не буду судити інших, не пізнавши їх заздалегідь.

Які навички
дружби є для
вас сильними
сторонами?

Які навички
дружби ви б
вдосконалили в
майбутньому? Як?



ДРУЖБА В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Друзі можуть покращити ваше життя, привнести в нього багато радісних моментів.



Прочитайте про переваги дружби та обговоріть, як це стосується вашого життя.

Дружба може поліпшити настрій. Коли ми проводимо час з друзями, то відчуваємося краще! Це наповнює наше життя радістю і допомагає почуватися щасливішими.

Дружба дає змогу подолати стрес. Друзі, на яких можна покластися, допомагають нам упоратися з великими та маленькими проблемами.

Дружба дає відчуття приналежності. Наявність друга чи друзів допомагає нам відчувати зв'язок і підтримку інших людей. З друзями ви ніколи не почуватиметеся самотніми.

Друзі позитивно впливають на наш спосіб життя. Хороші друзі підтримують наш здоровий вибір щодо харчових звичок, фізичної активності та досягнення позитивних цілей.

Дружба допомагає розвивати соціальні навички. Проведення часу з друзями дає можливість удосконалювати соціальні навички в різних ситуаціях.

Друзі можуть допомогти нам навчатися нового. Іноді ми хочемо займатися чимось, але не наважуємося робити це самостійно. Разом з другом чи подругою зважитися на це легше і веселіше.

ДРУЖНИЙ КЛАС

Щодня ми приходимо до школи та спілкуємося зі своїми однокласниками/однокласницями. Усі ми різні. Але найголовніше — ми не байдужі одне до одного, вміємо співчувати та допомагати тим, хто цього потребує.



- Об'єднайтеся в чотири групи та проведіть мозковий штурм:
 - група 1: як звучить дружний клас;
 - група 2: як виглядає дружний клас;
 - група 3: що робить дружний клас;
 - група 4: чого не робить дружний клас.
- Створіть спільний плакат (мал. 76).



Мал. 76. Ознаки дружнього класу



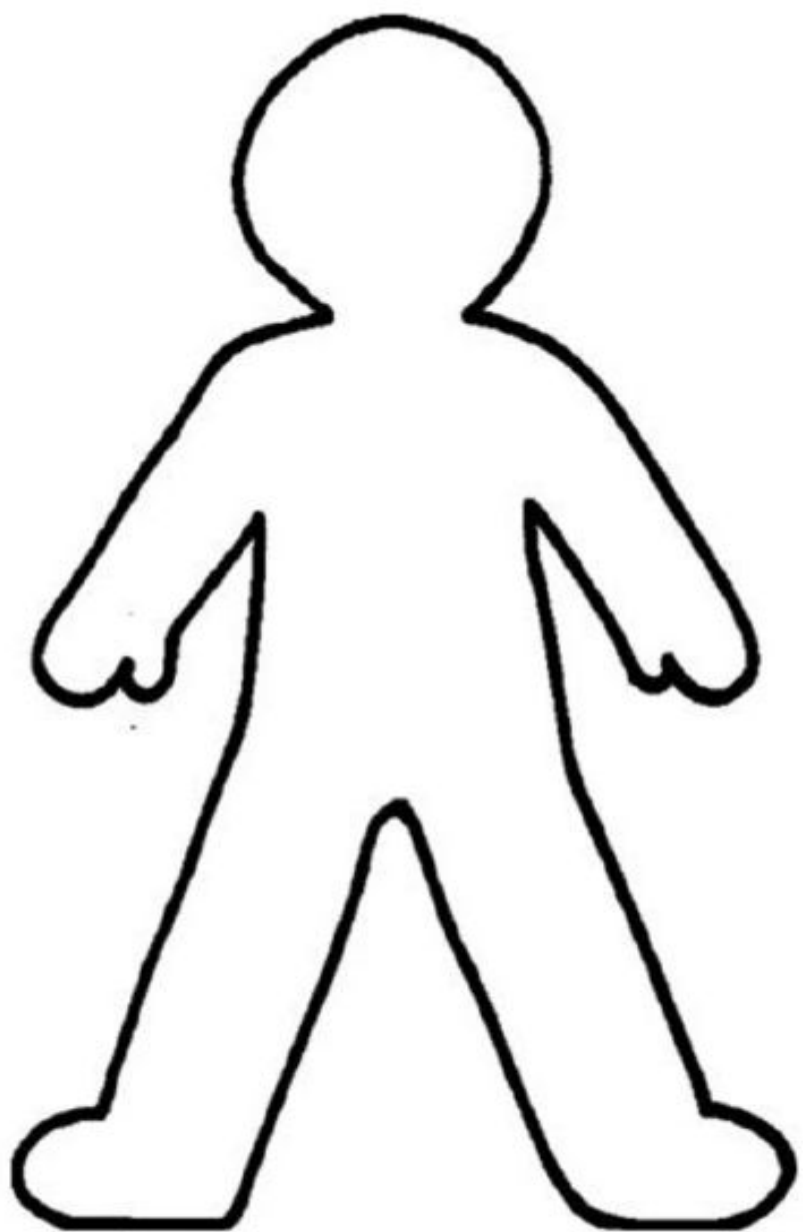
Створіть ланцюжок дружнього класу. Для цього розріжте кольоровий папір на смужки. Напишіть на них своє ім'я і що ви можете зробити, щоб ваш клас став дружним. З'єднайте паперові смужки між собою у вигляді гірлянди та повісьте готовий ланцюжок у класі як прикрасу.

ОЗНАКИ НАСИЛЛЯ І БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ)

На жаль, діти не завжди вміють мирно розв'язувати конфлікти. Тому в школі трапляються сварки, бійки, штовхання. Це — ознаки насилля. Але інколи бувають випадки переслідування одного з членів колективу з боку іншого або часто з боку групи осіб. Таке явище називають цькуванням або *булінгом* (від англ. to bully — задиратися, знущатися). Ознаками булінгу є приниження, глузування, залякування, ігнорування тощо. Тобто все, що ображає гідність людини (мал. 77). Знущання заподіює людині біль, який неможливо виправити.



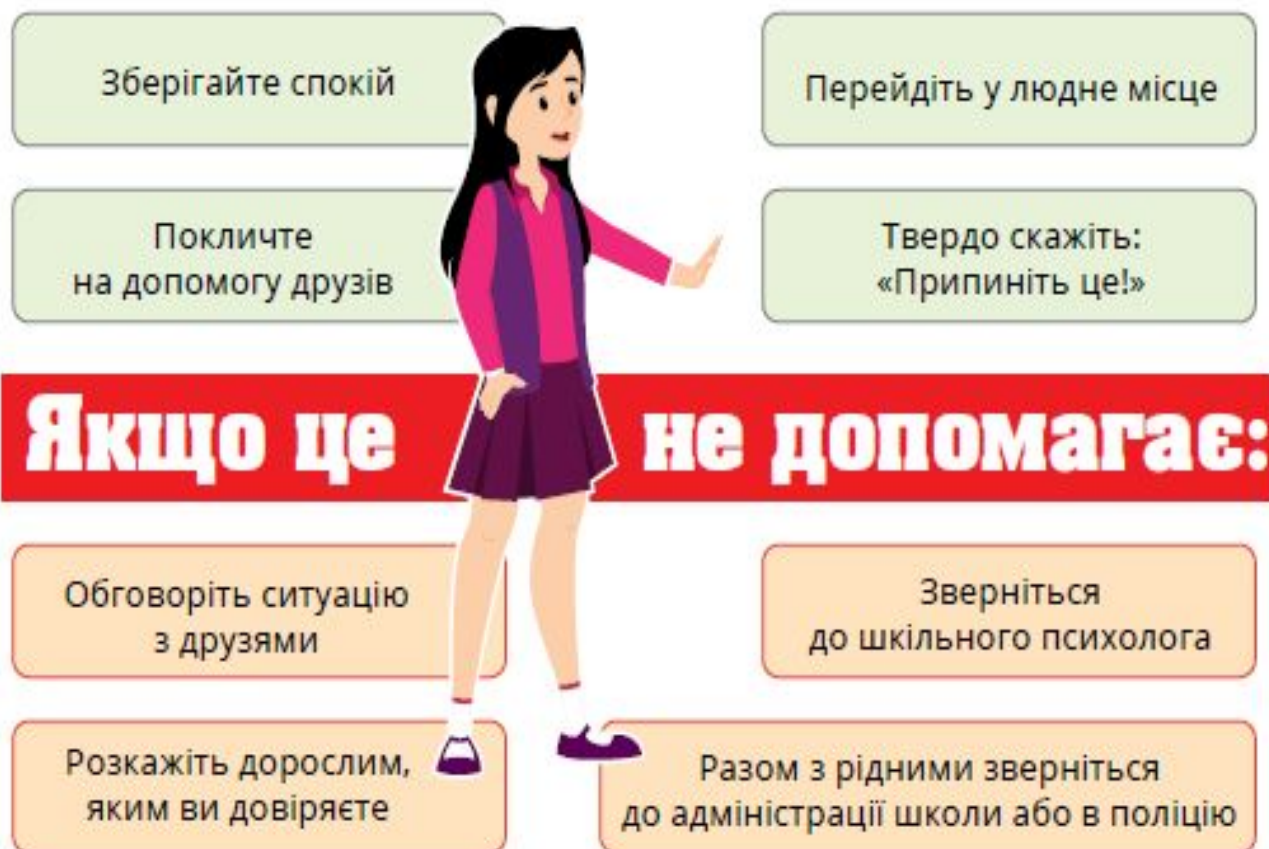
Мал. 77. Ознаки булінгу



- Намалюйте очі, рот, одяг, придумайте та запишіть ім'я. Потім згорніть його навпіл, зімніть. А тепер спробуйте відновити первісний вигляд своїх малюнків.
- Обговоріть:
 - Чи вдалося вам повністю відновити малюнки?
 - Що відчуває людина з якої знущаються?
 - Який висновок можна з цього зробити?

ЯК ПРОТИСТОЯТИ БУЛІНГУ

Якщо ви стали свідком булінгу чи його жертвою, обов'язково постарайтеся припинити це, а коли не виходить — повідомте дорослим.



Мал. 78. Як реагувати на булінг

- Об'єднайтесь у чотири групи та змодельуйте ситуації.
 - Однокласники заховали ваш наплічник. Ваші дії?
 - Однолітки вас примушують робити те, чого ви не хочете. Як ви вчините?
 - У школі вам погрожують. До кого ви звернетесь?
 - Ви побачили, як вашого однокласника/однокласницю принижують. Як це припинити?
- Обведіть свою долоню і на кожному пальці запишіть способи боротьби з булінгом, які ви можете запропонувати (звернутися до старших по допомогу, не поширювати пліток, не підтримувати тих, хто ображає інших, захищати жертву булінгу тощо).

КІБЕРБУЛІНГ

Кібербулінг — це форма цькування з використанням цифрових пристроїв: мобільних телефонів, комп'ютерів, планшетів. Кібербулінг може відбуватися в соціальних мережах, месенджерах, на ігрових платформах тощо.



Мал. 79. Вияви кібербулінгу

ТЕСТ «КІБЕРБУЛІНГ»

За допомогою тесту перевірте, чи знаєте ви, як захистити себе від кібербулінгу. Завдання — дістатися фінішу, обравши правильні відповіді на запитання. Для цього переходьте на відповідні пункти тесту за зазначеними в дужках номерами.

1. Андрій грав в онлайн-гру, коли один із найсильніших геймерів почав висміювати слабких гравців. Андрію це не сподобалося. Як ви думаєте, він має залишити гру (6) чи вступитися за слабших (11)?

2. Аліна отримала електронного листа з образами, а за наступні декілька годин — іще три. Аліна має розповісти батькам (12) чи нічого не робити та сподіватися, що їй дадуть спокій (7)?

3. Одного разу Максим помітив, що його невдалі фото опублікували в мережі. Однокласники почали висміювати їх. Максим має терпіти й чекати, доки все припиниться (8), чи звернутися по допомогу до друзів (13)?

4. Аліса почала отримувати неприємні sms-повідомлення від однокласників. Її подруга Дарина помітила, що Аліса засмучена і втратила інтерес до навчання. Дарина має розбиратися з однокласниками самотійно (9) чи звернутися до адміністрації школи (14)?

5. Антон із друзями уболівають за свою улюблену футбольну команду. В одній грі суддя прийняв сумнівне рішення, і команда Антона програла. Дехто з його друзів вирішив написати погані коментарі на сторінці судді в соціальній мережі. Антон має діяти разом із друзями (10) чи заспокоїтися і обміркувати це (15)?

6. Вихід із гри не допоможе. Андрію варто спробувати змінити ситуацію та заступитися за учасників гри, яких ображають (1).

7. Аліні слід негайно поговорити зі своїми батьками. Вони допоможуть їй зрозуміти, як діяти (2).

8. Максим потребує підтримки друзів, щоб видалити фото і припинити насмішки (3).

9. Конфлікт Дарини з однокласниками може тільки погіршити ситуацію для Аліси і, можливо, завдасть неприємностей Дарині (4).

10. Незважаючи на те, що Антон розчарований програшем, він повинен сказати своїм друзям, що не можна ображати суддю в інтернеті. Потрібно заспокоїтися та продумати те, що вони збираються опубліковувати в мережі (5).

11. Правильно! Це допоможе зупинити кібербулінг (2).

12. Розповісти батькам — це правильний вибір (3).

13. Це правильно, друзі підтримають і допоможуть видалити фото (4).

14. Правильно. Дарина має повідомити про кібербулінг адміністрації школи та переконатися, що Аліса отримала допомогу (5).

15. Молодці, ви дісталися фінішу!

Запам'ятайте!

- Якщо ви помітили, що когось ображають в інтернеті, — заступіться за них.
- Якщо ви отримуєте електронні листи з образами, обов'язково розкажіть про це дорослим або поговоріть про це з друзями.
- Якщо про ваших однокласників/однокласниць в інтернеті поширюють плітки, фейки, особисті фото, відео, повідомте про це адміністрації школи.



МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть ознаки хорошого друга/подруги.

А) намагається зрозуміти та допомогти вирішити проблеми

Б) обговорює вас за спиною

В) знущається з вас

Г) зберігає ваші секрети

Ґ) турбується тільки про себе

Д) завжди допомагає у разі потреби

2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Булінг — це агресивне переслідування одного з членів колективу з боку інших.
- Ознакою кібербулінгу є псування особистих речей.
- Дружба — це стосунки між людьми, котрі відчують взаємну прихильність, турботу і довіру одне до одного.

3. Назвіть ознаки булінгу.

Вам придумали образливе прізвисько

Про друга/подругу поширюють плітки

Усі сміються, і вам весело

У друга/подруги старшокласники вимагають гроші

Вас не приймають у гру

Ви та інша людина — добрі друзі

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти про переваги дружби. ☆☆☆

Я можу розпізнати ознаки булінгу та кібербулінгу. ☆☆☆

Я знаю, як впоратися з булінгом. ☆☆☆

МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО РОЗДІЛУ «СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я»

1. Установіть відповідність.

- | | |
|----------------------|---|
| А) Право — це | 1) зобов'язання людини перед собою, іншими людьми, державою. |
| Б) Права дитини — це | 2) система суспільних норм (правил), які регулюють життя і поведінку людей у певній країні. |
| В) Обов'язок — це | 3) умови, які потрібні дітям, щоб повноцінно жити й дорослішати. |

2. Оберіть ситуації, коли в родині порушують ваші права:

- а) дають поради, які вам не до вподоби;
- б) вимикають комп'ютер, якщо ви проводите за ним багато часу;
- в) замість школи примушують доглядати за маленькою дитиною;
- г) позбавляють обіду за погані оцінки в школі.

3. Назвіть обов'язки дітей.

Усі діти мають право
на захист

Усі діти мають дотримуватися
правил дорожнього руху

Усі діти мають вчитися

Усі діти мають
право на освіту

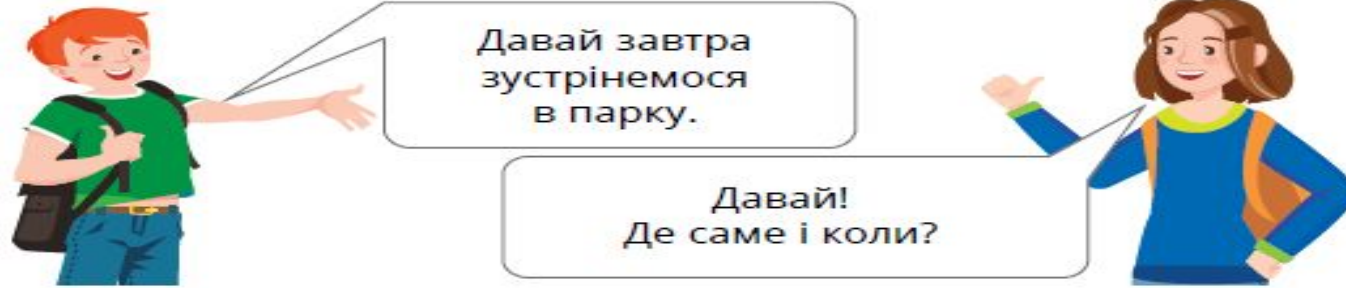
Усі діти мають
дбати про своє здоров'я

Усі діти повинні
берегти чуже майно

4. Прочитайте повідомлення та уточніть інформацію за зразком.

— Давай підемо в кіно.

— Заходь в гості!



5. Визначте, що допомагає порозумінню, а що — перешкоджає.

Говорити чітко

Перебивати
співрозмовника

Під час розмови
гратися на телефоні

Бути щирим
і тактовним

Під час розмови
дивитися в очі

Слухати уважно,
кивати головою

6. Розподіліть ознаки поведінки на три категорії: агресивна поведінка (1), асертивна поведінка (2), пасивна поведінка (3).

А) насуплені брови

Б) доброзичлива
манера спілкування

В) загрозливі слова

Г) прямий погляд

Ґ) розправлені
плечі

Д) голос тихий,
несміливий

Е) постійно
виправдовується

Є) злість, зневага,
погрози

Ж) не висловлює
своїх почуттів

7. Установіть відповідність.

1) пасивна поведінка

А) людина прагне лідерства і командує навіть там, де це недоречно, або у справах, у яких нічого не тямить

2) агресивна поведінка

Б) людина нехтує власними інтересами, за будь-яку ціну намагається уникати конфліктів

3) асертивна поведінка

В) людина відстоює себе з повагою до інших

8. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Справжній друг завжди розповідає твої таємниці іншим.
- Друг/подруга — це людина, яку ви знаєте і якій довіряєте.
- Друзі завжди допомагають одне одному.
- Друзі завжди намагаються виконувати свої обіцянки.

9. Ви стали свідком того, що старшокласник відбирає у вашого однокласника гроші та погрожує побити його. Однокласник просить вас нікому не розповідати про це. Запишіть, що ви можете зробити.

10. Оберіть ознаки кібербулінгу.

Образливі sms-повідомлення, отримання привітальної листівки, негативні коментарі в соціальних мережах, розміщення негативної інформації про когось іншого, поширення пліток, спілкування з друзями.

11. Запишіть топ-5 корисних порад, як реагувати на булінг.

Мій топ-5	
5	_____
4	_____
3	_____
2	_____
1	_____