

Тренінг « Проблема насилля та жорстокості стосується кожного»

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді)

Кількість учасників: 20-25 учасників.

Вікова група: 5-8 класи.

Час: 1,10 хв.

Мета тренінгу: ознайомити учасників з поняттями та видами насильства.

Основні завдання тренінгу: усвідомити факти насильства щодо себе та інших; сформувати в учнівському середовищі небайдуже відношення до проблем жорстокості та насилля; сформувати вміння не боятися говорити про проблему; виявлення учнів, які страждають від жорстокого відношення.

Хід тренінгу:

I. (3 хв.) Вступна частина. Вступне слово: «Добрий день. Сьогодні ми зібралися з вами обговорити дуже важливу проблему людства – насилля. В Україні за останні два роки 165 тисяч жінок потерпають від насильства. Це тільки ті, які звернулися за допомогою. 3 мільйони дітей щороку є жертвами і спостерігають домашнє насильство.

Тому сьогодні ми будемо знайомитись поняттям і видами насильства.

II. Основна частина

1) (5хв.) Вправа «Правила»

Ціль: ознайомити з правилами.

Інструкція: позаду спинки стільця, на якому ви сидите, прикріплені аркуші паперу з правилами, зачитаймо та пояснимо їх:

- Будь активним, дій, говори.
- Думай і кажи тільки про те, що відбувається « тут і тепер»
- Дій та кажи тільки від свого імені.
- Пропонуй, пробуй, експериментуй, не критикуй.
- Кожен гідний поваги, поважай інших – будуть поважити тебе.
- Старайся зрозуміти себе та інших. Поділись тим,що зрозумів та відчув.

2) (5 хв.) Вправа – розминка « Привіт»

Ціль: розминка, привітання учасників один одного.

Інструкція: починає один із учасників заняття. Звертаючись до сусіда по ліву сторону з почуттям радості та доброзичливості проговорює: «Привіт», виражаючи своє відношення до нього і голосом, і жестом, і посмішкою, але важливо, що цей жест не повторювався.

3) (10 хв.) Міні-лекція «Що таке насильство. Види і причини»

Насильство - це будь-які умисні дії однієї людини по відношенню до іншої, якщо ці дії порушують права й свободи людини, наносять їй фізичну, моральну чи психічну шкоду.

Види насильства:

- Фізичне (штовхання, побиття, жбурляння різними предметами, спроба вбивства).
- Психологічне (стеження, погрози, залякування, шантаж, приниження, ігнорування).
- Сексуальне (сексуальні домагання, образи, згвалтування).
- Економічне (фінансовий контроль, обмеження, заборона працювати і вчитися, свідоме руйнування та пошкодження майна).

- Сімейне (умисний фізичний, сексуальний, психологічний чи економічний вплив, примус з боку одного члена сім'ї у відношенні до іншого з метою контролю, залякування).

Фактори, що сприяють насильству:

- **Стрес** (безробіття, незадоволеність роботою, перенапруження на роботі, а також нереальні очікування від партнера);
- **Труднощі в спілкуванні** (труднощі у вираженні своїх думок, почуттів і бажань, коли важко вислухати співрозмовника і розповідати самому. Частіше це відноситься до чоловіків, вони відчують що неможуть пояснити свою думку інакше, ніж за допомогою рук);
- **Низька самооцінка** (почуття приниження і безпорадності. Насильство створює на мить ілюзію компенсації слабкості)
- **Бажання домінувати** (цей фактор може впливати на чоловіків, коли жінка успішніша за свого чоловіка, йому здається, що він не виконує домінантної ролі і відчуває ситуацію, як загрозу його мужності. Він намагається компенсувати почуття приниження і безпорадності насильством).
- **Власний негативний досвід** (у багатьох дослідженнях підкреслюють, що жорстокість властива людям, які виростили в сім'ї, в якій насильство було в порядку речей. Навіть якщо чоловік розуміє, що це неправильно, він не здатний знайти діючу альтернативу для вирішення складних ситуацій)
- **Психічні розлади та високий рівень агресії** (невміння контролювати себе)

- **Вживання алкоголю, наркотичних речовин** (часто вважається, що причиною насильства є зловживання алкоголем / наркотиками, це не так. Швидше, вживання алкоголю стирає бар'єри і таким чином знижує мотивацію контролювати поведінку. Деякі чоловіки зізнаються, що вживали спиртне саме для того, щоб було легше вдарити. Хоча зловживання алкоголем не є причиною насильства, воно дуже часто використовується як виправдання йому («я ж не розумів, що роблю»)).

4) (10 хв.) Вправа «Кульки»

Ціль: активізація та зняття напруги; згуртування групи.

Інструкція: учасники, які об'єдналися в трійки, отримують завдання: спочатку якнайшвидше надути 3 повітряних кульки, а потім домогтися, щоб вони луснули, затиснувши їх між своїми тілами. При цьому не можна наступати на них, використовувати будь-які гострі предмети, нігті, деталі одягу.

Обговорення:

Досить короткий обмін враженнями, відповідаючи на питання: « Чи складно було»? « Що відчували під час роботи в трійці, чи комфортно було»?

5) (5 хв.) Вправа « Визнач вид насильства»

Ціль: активізація та закріплення теоретичного матеріалу.

Інструкція: на дошці написані види насилля. Кожному учню роздається стікер, на котрому надруковані тези, а саме :побиття; приниження особи, брудні лайки, образи; примус до сексуальних дій; тілесні ушкодження; повне вилучення або обмеження коштів; спроба задушення; проституція; втягнення дітей до вживання алкоголю та наркотиків; обмеження свободи дій; використання зброї; жебракування). Учень має визначити вид насилля та приклеїти стікер.

б) (10 хв.) Тест “Насильство”

Ціль: виявлення дітей, які страждають від насильства.

Інструкція: вчитель повідомляє, про те, що вся інформація про учнів є конфіденційною і тільки з їх дозволу про неї може хтось дізнатись. На питання поставте «+» чи «-».

1. Чи карають тебе батьки фізично?
2. Тебе ображають твої брат чи сестра?
3. Чи було так, щоб батьки байдуже ставилися до тебе?
4. Твої батьки лають тебе?
5. Чи траплялося так щоб над тобою насміхалися однокласники?
6. Чи траплялося так щоб над тобою насміхалися в школі?
7. Чи були ви свідками насильства в шкільному середовищі?

Після тесту необхідно роздати всім учасникам пам’ятку:

«ПАМ’ЯТАЙ!»

- Ти маєш право відмовитися робити те, до чого тебе примушують силою або образливими, злими словами.
- Ми подібні, але всі різні.
- Твоя власність належить тільки тобі.
- Ти маєш право на допомогу.
- Кожна людина має право жити вільно, у безпеці, відчуваючи тепло і любов!

Немає виправдання бездушності, цинізму, агресивності, жорстокості. І щоб не потонути в хвилях негативних емоцій гніву, незадоволеності життям, які накладаються на не зовсім здоровий соціальний фон, я прошу вас берегти в собі людське, поважати в собі людину, і зробити все можливе, щоб залишити свій слід, як взірець людяності, доброти і любові.

ЗВЕРНУВШИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ, ТИ НЕ ПОКАЗУЄШ СВОЮ СЛАБКІСТЬ, А ЗБЕРІГАЄШ СВОЄ ЖИТТЯ Й ЗДОРОВ'Я»

- 7) (5 хв.) Перегляд відеоролика про попередження насильства в сім'ї.
Обговорення **побаченого.**
<https://www.youtube.com/watch?v=mTqbKt5aXLQ>

II. Заключна частина.

- 8) (10 хв.) Вправа « Ця рука не вдарила, не скривдила. Я проти насилля»

Ціль: відреагування на проблему, зняття напруги, сприяє зближенню учасників групи.

Інструкція: на ватмані необхідно зробити груповий малюнок, який характеризує негативне відношення до проблеми насилля. Кожен має обвести маркером свою долонь і написати всередині текст на свій розсуд, який змусить замислитися над проблемою і не боятися говорити про неї (наприклад: «я проти насилля», « не будь жертвою, не мовчи», « скажи насильству – Ні» , « звернись за допомогою»). Цей плакат вивісити в коридорі школі, стіни будуть поповнюватись малюнками від інших класів.

- 9) (10 хв.) Вправа «Прощання»

Ціль: вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного і до керівника.

Інструкція: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового дізнався, де він може застосовувати ці знання.

Аплодуючи, вчитель дякує всім за увагу.

побиття; приниження особи, брудні лайки, образи; примус до сексуальних дій; тілесні ушкодження; повне вилучення або обмеження коштів; спроба задушення; проституція; втягнення дітей до вживання алкоголю та наркотиків; обмеження свободи дій; використання зброї; жебракування штовхання, побиття, жбурляння різними предметами, спроба вбивства стеження, погрози, залякування, шантаж, приниження, ігнорування сексуальні домагання, образи, зґвалтування фінансовий контроль, обмеження, заборона працювати і вчитися, свідоме руйнування та пошкодження майна