КЛАСНА ГОДИНА ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Газлайтинг

Класна година на 45 хвилин: діти вчаться відрізняти різні спогади від газлайтингу і дізнаються, до кого звернутися.

45 хвилин | 5–6 класи і старші | Відео, картки, пам'ятка

Після уроку діти

- пояснюють, чим різні спогади відрізняються від газлайтингу;
- називають три ознаки газлайтингу;
- знають три фрази, які можна сказати, і до кого звернутися.

Що знадобиться

- проєктор або великий екран і звук;
- презентація до уроку (відео вже всередині, інтернет не потрібен);
- надруковані картки із ситуаціями — один комплект на групу;
- пам'ятка для кожного учня.

У цьому файлі

1. Спершу для вчителя: поняття, як пояснити дітям, приклади
2. План уроку на 45 хвилин
3. Запитання для обговорення й домовленості
4. Підказка вчителю
5. Картки із ситуаціями для друку
6. Розбір ситуацій
7. Пам'ятка для учня

Чернетка. План уроку ще не переглянув психолог або методист. Якщо помітите неточність, напишіть нам через форму «Повідомити про помилку на сайті».

Платформу «Укриття від насильства» благодійний фонд «Твоя опора» створює власними ресурсами. Проєкт «Адвокаційна кампанія „Укриття від насильства“: протидія насильству щодо дітей в умовах війни» БФ «Твоя опора» реалізує за підтримки Фонду «Аскольд і Дір», що адмініструється ICAP Єднання в межах проєкту «Сильне громадянське суспільство України — рушій реформ і демократії» за фінансування Норвегії та Швеції. Зміст платформи є відповідальністю БФ «Твоя опора» та не є відображенням поглядів урядів Норвегії, Швеції або ICAP Єднання.

СПЕРШУ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Про що цей урок

Слово «газлайтинг» дорослі часто вживають про будь-яку суперечку, хто як пам'ятає, і тоді діти не бачать різниці між чесною помилкою і навмисним тиском. Найчастіша помилка дорослого — почати з'ясовувати, хто правий, замість почути, що дитина вже перестає вірити собі.

Газлайтинг

Що це. Коли людину навмисно переконують, що вона неправильно пам'ятає або відчуває, щоб вона перестала вірити собі. Для цього заперечують те, що було («такого не було»), перекручують події і переводять розмову на її почуття («тобі здалося», «ти надто чутлива»). Зазвичай це повторюється, і людина поступово починає сумніватися в собі.

> ЯК СКАЗАТИ ДІТЯМ
>
> **Газлайтинг — це коли людину навмисно переконують, що вона все не так пам'ятає або відчуває. Їй кажуть: «Такого не було», «Тобі здалося», «Ти все вигадуєш». І людина починає сумніватися в собі. Але своїй пам'яті й почуттям можна вірити.**

ПРИКЛАДИ: ЦЕ ВОНО

- Дарина каже Софії: «Я такого не казала. Тобі здалося», а потім: «Ти все береш надто близько до серця». Перевіряти, як було, вона не пропонує.
- Учень забрав у сусіда по парті ручку, а коли той питає, каже: «Ти її сам загубив, ти завжди все губиш», хоча знає, що ручка в нього.
- Дівчинку не покликали гуляти, а коли вона питає чому, їй уже втретє кажуть: «Ти ж сама відмовилася, ти що, не пам'ятаєш?», хоча вона не відмовлялася.

СХОЖЕ, АЛЕ НЕ ТЕ

- Данило думав, що домовлялися на шосту, але сам запропонував глянути в чат і визнав: «Моя помилка». Це чесна розбіжність у спогадах, бо він перевіряє й не звинувачує Марту.
- Тая при Дарині сказала «Я... не пам'ятаю», хоча чула. Це не газлайтинг, а страх свідка: вона не намагалася збити Софію з пантелику і потім розповіла правду.
- Однокласник каже: «Мені цей фільм не сподобався, а тобі сподобався». Це різні думки, а не заперечення того, що ти бачив чи відчув.

Обережно. Газлайтинг — не будь-яке «ти помиляєшся», а навмисне й повторюване заперечення разом із перекладанням на почуття людини, тож не називайте так кожну суперечку, але й не відкидайте як «просто різні спогади», коли дитину раз у раз переконують, що вона вигадує.

СПЕРШУ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Чесна розбіжність у спогадах

Що це. Коли двоє щиро пам'ятають одну подію по-різному і обидва готові перевірити, як було. Ніхто не хоче, щоб інший засумнівався в собі, а той, хто помилився, це визнає.

> **ЯК СКАЗАТИ ДІТЯМ**
>
> **Буває, що двоє пам'ятають одну подію по-різному. Це нормально: пам'ять іноді підводить кожного. У чесній розмові людина каже «Може, я переплутав» і пропонує разом перевірити. Вона не каже тобі, що ти все вигадуєш.**

ПРИКЛАДИ: ЦЕ ВОНО

- Марта пам'ятає, що домовлялися на п'яту, Данило — на шосту. Вони разом дивляться в чат, і Данило каже: «Моя помилка».
- Артем каже, що Марк обіцяв принести книжку сьогодні, а Марк думав, що в п'ятницю. Він вибачається і йде глянути, що записав.
- Двоє однокласників по-різному запам'ятали сторінку домашнього завдання і разом дивляться в щоденник.

СХОЖЕ, АЛЕ НЕ ТЕ

- «Перевіряти не будемо, ти завжди все плутаєш» — це вже не чесна розбіжність, бо людина відмовляється перевіряти і робить винним того, хто пам'ятає інакше.
- Тимур видалив образливе повідомлення і каже Софії: «Я нічого не писав. Ти вигадуєш». Це газлайтинг, бо він знає, що писав.
- Один раз визнати помилку, а наступного дня знову казати «тобі здалося» про ту саму погрозу — це не чесна розбіжність, бо тиск повторюється.

Обережно. Чесну розбіжність видно не з того, хто врешті правий, а з того, як люди поводяться: чи пропонують перевірити, чи визнають помилку і чи не кажуть іншому, що з ним щось не так.

Де дорослі найчастіше помиляються

ЗДАЄТЬСЯ, ЩО…	НАСПРАВДІ
«Якщо дитина сама сумнівається, то, мабуть, справді переплутала».	Сумнів у собі — одна з ознак газлайтингу, а не доказ, що нічого не було. Софія в серії теж каже: «Я вже собі не вірю», хоча Тая все чула.
«Щоб допомогти, мені спершу треба встановити, хто правий».	Вчитель не суддя у суперечці про факти. Дитині боляче вже зараз, і цього досить, щоб її вислухати й повідомити тих, хто має розібратися далі, без очних ставок.
«Газлайтинг — це про стосунки дорослих, діти для такого замалі».	Серед дітей це теж трапляється, часто разом із погрозами виключити з компанії, як у серії, де Дарина погрожує не кликати Софію на день народження.
«Свідок, який при всіх сказав „не пам'ятаю“, на боці кривдника».	Свідкові теж буває страшно. Тая злякалася, а потім сама повела Софію до психологині. Скажіть дітям, що розповісти дорослому можна й пізніше.

1 · ПЛАН УРОКУ

45 хвилин, хвилина за хвилиною

Мета. Діти відрізняють чесну розбіжність у спогадах від газлайтингу за трьома ознаками та знають, що своїй пам'яті й почуттям можна вірити і просити про допомогу, навіть коли сумніваєшся.

ХВИЛИНИ	ЩО РОБИМО	5–6 КЛАСИ	СТАРШІ КЛАСИ
0–4	**Початок і домовленості** Назвіть тему. Покажіть три домовленості й коротко поясніть кожну.	Прочитайте домовленості вголос разом.	Спитайте, чи хоче клас щось додати.
4–8	**Розминка** Запитання до класу: чому двоє людей можуть пам'ятати одну подію по-різному? Збирайте приклади без імен і без історій про себе. Висновок: пам'ятати по-різному — нормально, і це можна разом перевірити.	Два-три приклади усно.	Запишіть на дошці, як можна перевірити, як було насправді: це знадобиться, коли говоритимете про ознаки.
8–11	**Серія «Нашого класу»** Покажіть серію 3 «„Тобі здалося!“ Як розпізнати газлайтинг у школі». Вона триває 1 хвилину 39 секунд. Перед показом попросіть помітити, хто в серії перевіряє, як було, а хто каже «тобі здалося».	Якщо треба, покажіть серію двічі.	Одного показу достатньо.
11–20	**Розмова після відео** Поставте запитання з наступного розділу. Говоримо про героїв серії, а не про клас. Відповіді не оцінюйте: разом шукайте деталі в сюжеті.	Чотири основні запитання.	Додайте п'яте запитання — про Таю.
20–25	**Газлайтинг: три ознаки** Поясніть за слайдами, що таке газлайтинг і чим він відрізняється від різних спогадів. Назвіть три ознаки: «такого не було», «тобі здалося», ти сумніваєшся в собі. Наголосіть: чесно пам'ятати по-різному — нормально; газлайтинг — коли тебе збивають з пантелику навмисно.	Попросіть знайти кожну ознаку в розмові Софії й Дарини.	Поверніться до дошки з розминки: як Марта й Данило перевірили, як було, і чому Дарина цього не зробила?
25–35	**Ситуації «Що це?»** Роздайте картки. Діти обирають відповідь і пояснюють її через ознаки. Після кожної ситуації покажіть слайд із розбором і читайте, що можна зробити.	Усі три ситуації — усім класом, за слайдами.	Усі три ситуації — у групах по троє-четверо. Кожна група пояснює свою картку класові.
35–41	**Що сказати і до кого звернутися** Прочитайте три фрази зі слайда. Нагадайте пораду психологині із серії: «Я пам'ятаю інакше». Покажіть, до кого можна звернутися: дорослий, якому довіряєш; гаряча лінія 116 111; 102, якщо небезпека просто зараз.	Промовте фрази хором, спокійним голосом.	Спитайте, яку з фраз найлегше сказати і чому.
41–45	**Підсумок** Одне речення на завершення: «Якщо тобі боляче — це вже справжнє. Доводити нічого не мусиш». Роздайте пам'ятки. Скажіть, до кого в школі діти можуть підійти після уроку.	Попросіть показати пам'ятку вдома.	Нагадайте про розділ для дітей на платформі.

2 · РОЗМОВА ПІСЛЯ ВІДЕО

Запитання для обговорення

Запитання — про героїв серії. Вони не змушують дітей розповідати про себе.

Чим розмова Марти й Данила відрізняється від розмови Софії й Дарини?

Орієнтир: Данило пропонує: «Глянемо в чаті?» — і визнає: «Моя помилка». Дарина нічого не перевіряє: «Я такого не казала. Тобі здалося». А потім перекладає на Софію: «Ти все береш надто близько до серця».

Які слова Софії показують, що вона почала сумніватися в собі?

Орієнтир: «Може, я справді все вигадую?» І в психологині: «Мені кажуть, що такого не було. Я вже собі не вірю».

Що зробила Тая, коли залишилася з Софією?

Орієнтир: Підтвердила: «Софіє, вона це казала. Я чула. Просто злякалась». І запропонувала: «Ходімо до психологині? Я розкажу».

Софія питає: «А якщо вона знову скаже, що я вигадую?» Що порадила психологиня?

Орієнтир: «Тобі не потрібно її переконувати. Якщо безпечно, скажи: „Я пам'ятаю інакше“ — і зверніся по допомогу». А ще психологиня пообіцяла поговорити з Дариною окремо й завтра перевірити, що змінилося.

Додатково для старших класів

Дарина питає: «Тає, я таке казала?» Чому Таї було важко сказати правду саме тоді?

Орієнтир: Дарина спитала при Софії, і Тая злякалась: «Я... не пам'ятаю». Пізніше вона сказала психологині: «Чула. А при Дарині сказала „не пам'ятаю“». Свідкові теж буває страшно, і розповісти дорослому можна й пізніше.

2 · РОЗМОВА ПІСЛЯ ВІДЕО

Домовленості й розминка

Домовленості на цей урок

1. **Говоримо про ситуації з відео й карток, а не про однокласників. Без імен.**
2. **Кожен може пропустити запитання.**
3. **Називаємо дію, а не людину.**

Розминка

Чому двоє людей можуть пам'ятати одну подію по-різному? Назвіть кілька прикладів.

3 · ПІДКАЗКА ВЧИТЕЛЮ

Чого не казати на цьому уроці

КРАЩЕ УНИКАТИ	ЧОМУ
«Хто з вас через таке проходив?»	Не просіть дітей розповідати про себе при класі.
Розбирати реальну ситуацію з вашого класу	На уроці — лише змодельовані ситуації, без імен.
«Може, тобі справді здалося?»	Так ви повторюєте слова газлайтингу. Дитина перестане вірити собі й вам.
«Не будь такою чутливою»	Почуття дитини справжні. Ці слова кажуть їй, що проблема в ній.
«Без доказів я нічого не можу зробити»	Дитина не мусить нічого доводити. Її розповідь — уже причина поставитися серйозно.
«Неправильно»	Відповіді не оцінюйте. Разом шукайте деталь, якої дитина не помітила.

Якщо дитина розповіла про реальний випадок

1. Зупиніть обговорення при класі: «Дякую, що розповіла. Це важливо. Поговоримо після уроку».
2. Не розпитуйте при класі й не влаштовуйте очної ставки.
3. Після уроку вислухайте дитину наодинці: «Тобі боляче, і це важливо. У цьому немає твоєї провини».
4. Повідомте директора. Це обов'язок кожного працівника закладу, який дізнався про насильство.
5. Якщо є небезпека просто зараз — спершу зупиніть насильство й телефонуйте 102.

Далі діє порядок реагування: що робить працівник школи і які строки має директор — у розділі «Вчителям» на платформі.

СИТУАЦІЯ 1 З 3

Чат класу



Софія
Навіщо ти це написав?

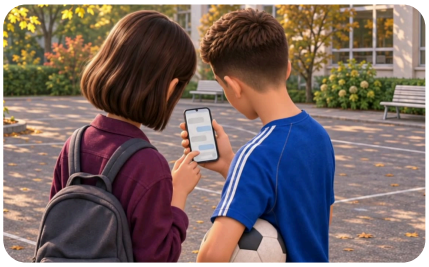
Тимур
Я нічого не писав. Ти вигадуєш.

Що це?

☐ Газлайтинг ☐ Просто різні спогади

СИТУАЦІЯ 2 З 3

Перед уроком



Артем
Ти ж обіцяв принести мою книжку сьогодні.

Марк
Я думав, що в п'ятницю. Вибач, мабуть, переплутав. Зараз гляну, що я записав.

Що це?

☐ Газлайтинг ☐ Чесна розмова

СИТУАЦІЯ 3 З 3

Після уроку



Однокласник

Ніхто не сміявся. Ти надто чутливий.

Що це?

☐ Газлайтинг ☐ Чесна розмова

5 · РОЗБІР СИТУАЦІЙ

Що видно в кожній ситуації

Якщо дитина обрала іншу відповідь, не кажіть «неправильно». Покажіть деталь, яку варто помітити.

СИТУАЦІЯ 1 · ЧАТ КЛАСУ

Газлайтинг

Тимур знає, що писав, і видалив повідомлення. Він переконує Софію не вірити власним очам. Це газлайтинг.

Що можна зробити: Якщо це безпечно — зроби скриншот. І розкажи людині, якій довіряєш: твоя пам'ять тебе не підводить.

СИТУАЦІЯ 2 · ПЕРЕД УРОКОМ

Чесна розмова

Марк не каже Артемові, що той вигадує. Він визнає, що міг помилитися, і пропонує перевірити.

Що можна зробити: Пам'ятати по-різному — нормально. Головне — разом шукати, як було насправді.

СИТУАЦІЯ 3 · ПІСЛЯ УРОКУ

Газлайтинг

Тимур чув сміх. Йому кажуть, що цього не було і що проблема в ньому. Його почуттям можна вірити.

Що можна зробити: Сказати «мені прикро» — це сміливо. Якщо тебе не почули, розкажи іншій людині.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНЯ

Газлайтинг



Газлайтинг

Це коли людиною маніпулюють так, що вона починає сумніватися у власній пам'яті та відчуттях.

А що не газлайтинг

Люди можуть чесно пам'ятати по-різному. Газлайтинг — це коли тебе збивають з пантелику навмисно, щоб у тебе зникла довіра до себе.

Як впізнати газлайтинг

- **«такого не було»**
- **«тобі здалося»**
- **ти сумніваєшся в собі**

Доводити нікому нічого не треба. Можна сказати: «Я пам'ятаю інакше» — і звернутися по допомогу.

Що можна сказати

- **«Я пам'ятаю, що це було.»**
- **«Мої почуття справжні.»**
- **«Я покажу це дорослому, якому довіряю.»**

До кого звернутися

- Дорослий, якому довіряєш: мама, тато, бабуся, вчителька, шкільний психолог, тренер. Якщо перший не почув — звернися до іншого.
- 116 111 — гаряча лінія для дітей та молоді. Цілодобово й анонімно.
- 102 — якщо небезпека просто зараз.

Твоїй пам'яті й почуттям можна вірити. Щоб попросити про допомогу, нічого не треба доводити.

Якщо тобі боляче — це вже справжнє. Доводити нічого не мусиш.