КЛАСНА ГОДИНА ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

# Конфлікт чи булінг?

Класна година на 45 хвилин: діти вчаться відрізняти сварку від цькування і дізнаються, до кого звернутися.

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

## Після уроку діти

- пояснюють, чим конфлікт відрізняється від булінгу;
- називають чотири ознаки булінгу;
- 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

Дорослі часто називають цькування конфліктом. Тоді вони просять дітей «помиритися», і дитина лишається сама з групою. Головна різниця, яку діти мають винести з уроку: у конфлікті обидві сторони можуть сказати своє на рівних, у булінгу — ні.

## Конфлікт

**Що це.** Зіткнення різних бажань, думок чи інтересів, у якому сторони приблизно на рівних: кожна може висловитися, заперечити й вплинути на рішення. Конфлікт буває гучним і неприємним, але його мета — не зробити комусь боляче.

> ЯК СКАЗАТИ ДІТЯМ
>
> **Конфлікт — це коли люди хочуть різного або думають по-різному. Наприклад, одна хоче зелений заголовок, а друга — синій. Обоє можуть сказати своє і разом шукати рішення. Не погоджуватися — це нормально.**

### ПРИКЛАДИ: ЦЕ ВОНО

- Дві учениці сперечаються, яким кольором зробити заголовок плаката, і вирішують перевірити обидва.
- Тимур хоче в зоопарк, Софія — в музей науки, і вони пропонують проголосувати в класі.
- Двоє однокласників сердито сперечаються, чия черга брати м'яч на перерві, але кожен може сказати своє.

### СХОЖЕ, АЛЕ НЕ ТЕ

- Група весь тиждень не пускає одну дитину за стіл — це не різні бажання: сили нерівні, і це повторюється.
- Одна дитина постійно забирає речі в іншої, а та боїться заперечити — це не суперечка на рівних, бо одна сторона не може сказати своє.
- Двоє посварилися, і відтоді один щодня висміює іншого при всіх — суперечка вже переросла в цькування.

---

**Обережно.** Крик і сльози не роблять ситуацію булінгом, а тиша не робить її конфліктом: дивіться, чи обидві сторони можуть сказати своє й зупинитися.

СПЕРШУ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

# Булінг, або цькування

**Що це.** Коли людині навмисно і знову й знову завдають болю: словами, діями, ігноруванням, виключенням із гри чи компанії. Сили нерівні — група проти однієї, старший проти молодшого, той, кого більше слухають, проти того, кого слухають менше. Постраждалому важко зупинити це самотужки.

> ЯК СКАЗАТИ ДІТЯМ
>
> **Булінг, або цькування, — це коли людині знову й знову навмисно роблять боляче. Сили нерівні: наприклад, група проти однієї людини. І їй важко зупинити це самотужки. Якщо ви таке бачите або таке відбувається з вами, розкажіть дорослому, якому довіряєте.**

### ПРИКЛАДИ: ЦЕ ВОНО

- Марту весь тиждень відганяють від столу в їдальні: «Хто з нею — той не з нами».
- Тимурові втретє за тиждень ховають рюкзак, група сміється, а йому не смішно.
- Одну дитину раз у раз не беруть у командну гру й кажуть іншим теж її не брати.

### СХОЖЕ, АЛЕ НЕ ТЕ

- Тимур і Софія не погодилися щодо поїздки й вирішили проголосувати — це конфлікт: обоє говорять на рівних.
- Марти немає в новому чаті класу, і більше нічого не відомо — поки бракує інформації: її могли забути додати, а могли виключити навмисно.
- Хлопця один раз штовхнули й не випускали з роздягальні — ознаки «знову й знову» тут немає, але це насильство, і дорослий потрібен одразу.

**Обережно.** Ознака «знову й знову» допомагає назвати явище, але не є умовою для допомоги: навіть після одного нападу втручайтеся, не чекаючи повторення.

## Де дорослі найчастіше помиляються

| ЗДАЄТЬСЯ, ЩО… | НАСПРАВДІ |
|---|---|
| **Якщо огризаються обоє, це конфлікт.** | Дитина, яку цькують, може відповідати різко або плакати, і сили від цього не стають рівними. Дивіться, хто може зупинити ситуацію і кому потім страшно. |
| **Булінг — це коли б'ють. Слова, ігнор і «з нею не сідаємо» — дрібниці.** | Відганяти від столу, виключати з гри чи чату, висміювати — теж цькування, якщо є чотири ознаки. Марту ніхто не торкався, але їй боляче. |
| **Поки не повторилося, втручатися зарано.** | Повторюваність — ознака булінгу, а не поріг для допомоги. Після першого ж нападу подбайте про безпеку дитини і з'ясуйте, що сталося. |
| **Якщо кажуть «це жарт», значить, образити не хотіли.** | Жарт — коли смішно всім. Якщо одному боляче, а дія повторюється після його «мені неприємно», це вже навмисно. |

1 · ПЛАН УРОКУ

# 45 хвилин, хвилина за хвилиною

**Мета.** Діти розрізняють конфлікт і булінг за чотирма ознаками та знають, що просити про допомогу можна вже після першого випадку.

| ХВИЛИНИ | ЩО РОБИМО | 5–6 КЛАСИ | СТАРШІ КЛАСИ |
|---|---|---|---|
| **0–4** | **Початок і домовленості**<br>Назвіть тему. Покажіть три домовленості й коротко поясніть кожну. | Прочитайте домовленості вголос разом. | Спитайте, чи хоче клас щось додати. |
| **4–8** | **Розминка**<br>Запитання до класу: про що можуть не погодитися двоє друзів? Збирайте приклади без імен і без історій про себе. Висновок: не погоджуватися — нормально. | Два-три приклади усно. | Запишіть приклади на дошці: вони знадобляться, коли говоритимете про ознаки. |
| **8–11** | **Серія «Нашого класу»**<br>Покажіть серію 1 «Конфлікт чи булінг?». Вона триває півтори хвилини. Перед показом попросіть помітити, чим перша ситуація відрізняється від другої. | Якщо треба, покажіть серію двічі. | Одного показу достатньо. |
| **11–19** | **Розмова після відео**<br>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 «жарт». |
| **19–24** | **Конфлікт і булінг: чотири ознаки**<br>Поясніть обидва поняття за слайдами. Назвіть чотири ознаки булінгу: навмисно, знову й знову, сили нерівні, важко зупинити. Наголосіть: навіть один напад — причина звернутися по допомогу. | Попросіть знайти кожну ознаку в історії Марти. | Поверніться до прикладів із розминки: чи є в них ці ознаки? |
| **24–36** | **Ситуації «Що це?»**<br>Роздайте картки. Діти обирають відповідь і пояснюють її через ознаки. Після кожної ситуації покажіть слайд із розбором і читайте, що можна зробити. | Перші три ситуації — усім класом, за слайдами. | Усі чотири ситуації — у групах по троє-четверо. Кожна група пояснює свою картку класові. |
| **36–41** | **Що сказати і до кого звернутися**<br>Прочитайте три фрази зі слайда. 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**<br>Одне речення на завершення: «Слово „конфлікт“ не означає, що можна нічого не робити». 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 про плакат відрізняється від того, що сталося в їдальні?**

**Орієнтир:** У першій ситуації — різні бажання, обидві говорять на рівних і шукають рішення. У другій — група проти однієї, і це триває вже тиждень.

**Які слова Марти показують, що їй важко зупинити це самій?**

**Орієнтир:** «Ви весь тиждень мене відганяєте. Мені боляче».

**Що зробила Софія? Чому їй було страшно?**

**Орієнтир:** Запропонувала піти до психологині разом. Вона мовчала, бо боялася, що й її не приймуть.

**Учителька відповіла Марті: «Це ваш конфлікт. Помиріться». Що в цій відповіді не так?**

**Орієнтир:** Сили нерівні. Вимога помиритися залишає Марту саму з групою.

## Додатково для старших класів

**Дарина каже: «Та це жарт!» Як зрозуміти, жарт це чи ні?**

**Орієнтир:** Це не жарт, якщо смішно не всім.

## 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

Про що можуть не погодитися двоє друзів? 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. |
| **«Це ваш конфлікт. Помиріться»** | У булінгу сили нерівні. Вимога помиритися залишає дитину саму. |
| **«Не звертай уваги»** | Дитина вже намагалася. Якби це працювало, вона б не прийшла. |
| **«Ябедничати негарно»** | Після цього дитина перестане розповідати. |
| **«Неправильно»** | Відповіді не оцінюйте. Разом шукайте деталь, якої дитина не помітила. |

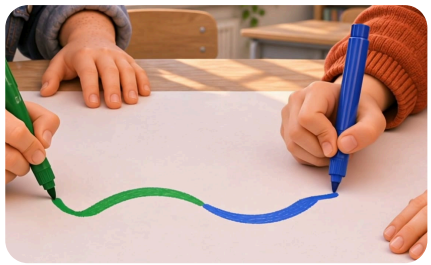
# Якщо дитина розповіла про реальний випадок

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 4

## Класна поїздка



Тимур
Їдьмо в зоопарк!

Софія
А я хочу в музей науки.

Тимур
Давай проголосуємо в класі.

**Що це?**

☐ Конфлікт ☐ Булінг ☐ Бракує інформації

СИТУАЦІЯ 2 З 4

## Рюкзак. Уже втретє за тиждень



Тимур
Де мій рюкзак? Ви знову його сховали.

Данило
Шукай краще. Усім же смішно!

Тимур
Мені не смішно. Це вже втретє за тиждень.

**Що це?**

☐ Конфлікт ☐ Булінг

СИТУАЦІЯ 3 З 4

## Роздягальня



Хлопця один раз штовхнули й не випускали з роздягальні.

**Що це?**

- ☐ Це дрібниця, бо один раз
- ☐ Допомога потрібна вже зараз

СИТУАЦІЯ 4 З 4

## Чат класу



Марти немає в новому чаті класу. Більше нічого не відомо.

**Що це?**

- ☐ Конфлікт
- ☐ Булінг
- ☐ Бракує інформації

5 · РОЗБІР СИТУАЦІЙ

# Що видно в кожній ситуації

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

СИТУАЦІЯ 1 · КЛАСНА ПОЇЗДКА

## Конфлікт

У них різні бажання. Обоє можуть сказати своє й домовитися. Це конфлікт.

**Що можна зробити:** Конфлікт можна розв'язати розмовою: кожен каже, чого хоче, і разом шукають варіант.

---

СИТУАЦІЯ 2 · РЮКЗАК. УЖЕ ВТРЕТЄ ЗА ТИЖДЕНЬ

## Булінг

Це вже втретє за тиждень, сміється група, і Тимурові важко це зупинити. Це ознаки булінгу.

**Що можна зробити:** Тимур не винен. Тут потрібен дорослий, якому довіряєш. А підтримати Тимура можна вже зараз: «Ходімо пошукаємо разом».

---

СИТУАЦІЯ 3 · РОЗДЯГАЛЬНЯ

## Допомога потрібна вже зараз

Один раз — теж насильство. Назва тут не головне. Головне — безпека.

**Що можна зробити:** Клич дорослого одразу. Чекати, поки це повториться, не треба.

---

СИТУАЦІЯ 4 · ЧАТ КЛАСУ

## Бракує інформації

Поки що ми знаємо надто мало: її могли забути додати, а могли виключити навмисно.

**Що можна зробити:** Спитай Марту, як вона. І запропонуй додати її до чату.

---

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНЯ

# Конфлікт чи булінг?



### Конфлікт

Це коли люди хочуть різного або думають по-різному. Обоє можуть сказати своє й шукати рішення.

### Булінг, або цькування

Це коли людині знову й знову навмисно роблять боляче. Сили нерівні, і їй важко це зупинити.

## Чотири ознаки булінгу

**навмисно** | **знову й знову** | **сили нерівні** | **важко зупинити**

**Навіть один напад — причина звернутися по допомогу. Чекати повторення не треба.**

## Що можна сказати

**«Мені це неприємно. Зупинись.»**

**«Це не жарт, якщо смішно не всім.»**

**«Мені потрібна допомога. Це повторюється.»**

## 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.

**У цьому немає твоєї провини. Розповісти — це не «настукати».**

**Слово «конфлікт» не означає, що можна нічого не робити.**