

#припиникривдити

#неображай

#нецькуй

#нібійкам

#стопбулінг

#поважаймене

#ядежлюдина

#доситьзнущань

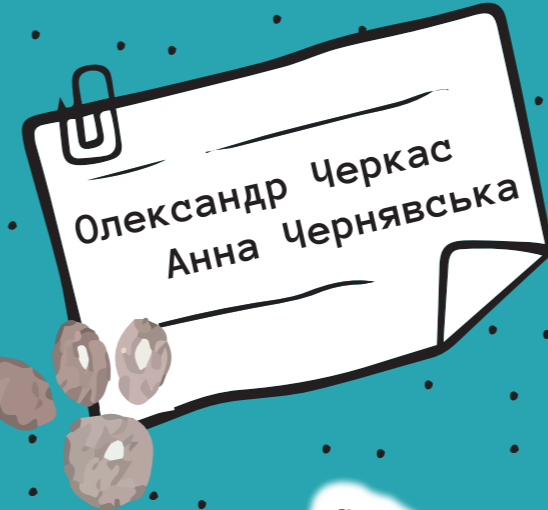


ISBN 978-617-7512-71-3



9 786177 512713 >

Антибулінговий воркбук



ОСНОВНА МЕТА НАШОЇ КОМАНДИ –

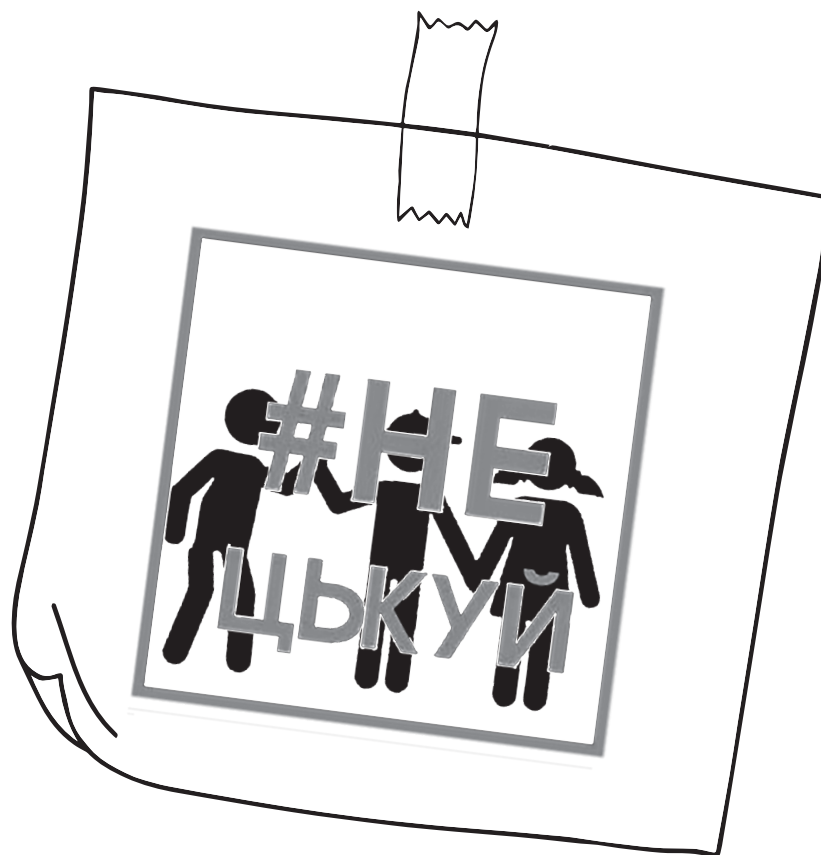


ДАВАЙ
ЗРОБИМО
ЦЕ РАЗОМ!

ПОДОЛАТИ ЦЬКУВАННЯ

Олександр Черкас
Анна Чернявська

Антибулінговий воркбук



Київ
2020

УДК 373.015.3:159.922.7]:316.613.434-058.68](477)(072)
Ч-48

Рецензенти:

Леонід Ніколаєв, доцент кафедри психології Університету
Григорія Сковороди в Переяславі;
Яна Денисюк, практична психологиня СЗШ № 54 м. Києва

Черкас О.

Ч-48 Антибулінговий воркбук / О. О. Черкас, А. І. Чернявська; Київ:
«Видавничий дім «Перше вересня», 2020 – 28 с.

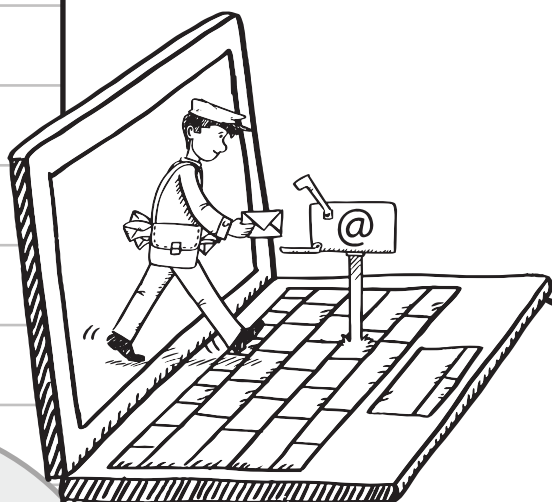
ISBN 978-617-7512-71-3

Цькування в школі – звична справа, із цим учні та учениці зіштовхуються чи не щодня. Ви тримаєте в руках воркбук, який має справжню місію – подолати цькування. Тут ви познайомитесь із зірковими історіями, зможете написати лист собі в майбутнє та розслабитись, розфарбовуючи малюнки-антистрес. А ще дізнаєтесь, що саме є цькуванням, як із ним боротись і як його подолати.

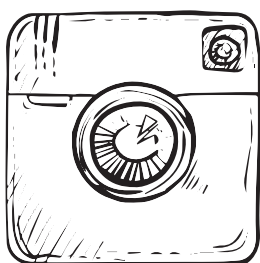
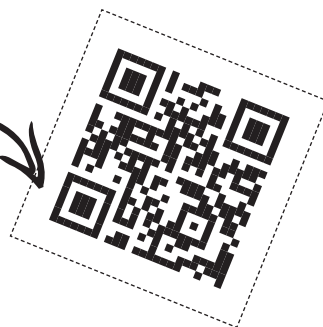
УДК 373.015.3:159.922.7]:316.613.434-058.68](477)(072)

Про нас

Чи знаєте ви, що в кожному класі, щодня цькують щонайменше три дитини? На жаль, не кожна дитина може про це сказати. За роки педагогічної діяльності ми, молоді спеціалісти, потерпіли немало цькувань зі сторони більш досвідчених колег. Основна мета нашої команди – подолати цькування в школярському та учительському товариствах.



Надсилайте свої історії
на поштову скриньку
netskui.info@gmail.com



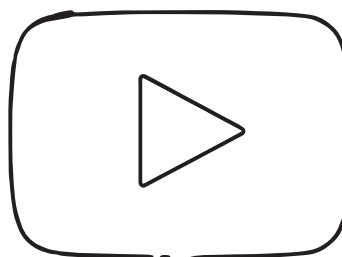
Підписуйтесь
в Instagram

<https://cutt.ly/QfGQjL9>



Завітайте на наш
канал YouTube

<https://cutt.ly/LfGQkei>

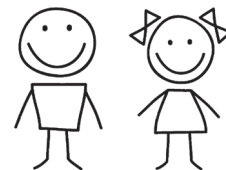


Давай познайомимося

На попередній сторінці ми розповіли тобі про нас, тому тепер давай познайомимося із тобою.

Заповни анкету про себе та свої вподобання.

Ім'я _____



Познач себе

Вік _____

Школа _____

Клас _____

Хобі _____

Улюблений предмет _____

Улюблена тварина _____

Улюблений фільм
або мультфільм _____

Ім'я подруги чи друга _____

У мене найкраще виходить _____

Я пишаюся собою за _____



Що таке цькування?

Дізнайся більше про те, що ж таке цькування і що до нього належить.

Це слова та дії, які ображають

Це агресія, яку проявляє кривдник

Це психологічний тиск

Це прояви фізичного насилля

Це залякування, шантаж та знущання

Це нанесення шкоди особистим речам, крадіжки

Це насмішки над проблемами чи вадами іншого

Це поширення неприємних чуток, погрози, шантаж

Це прізвиська та образи сексуального характеру

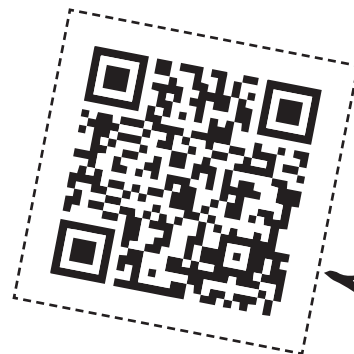
Це приниження в соціальних мережах або ж за допомогою інтернету



Зіркові історії

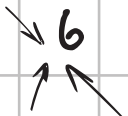
Співачка Alyona Alyona (Олена Савраненко) у 2019 році випустила новий відеокліп «Булінг», у якому продемонструвала проблему сучасності – булінг. Сама співачка у своєму профілі Instagram розповіла як потерпала від цькування, поки не прийняла себе такою, як вона є. Також у своєму профілі вона попросила долучитися до флешмобу #освіживпевненість, де кожний міг розповісти про цькування.

«Дитина не народжується з комплексами – вона їх набуває. Вона ж від них і позбувається. Я зрозуміла це в 22 роки. Після чергового виступу на університетській сцені до мене підійшла гарна, струнка дівчина і сказала: «Як би я хотіла бути тобою, бо я така як всі, а ти – талановита». Із самого дитинства мене оточував хейт. Починаючи із зовнішнього вигляду і закінчуючи матеріальним становищем сім'ї. Я мала обирати: жити так як хочуть вони всі, або робити те, що я люблю в тому тілі яке в мене є. І я прийняла свою зовнішність. Я почала слухати СЕБЕ. І тепер люди слухають мене! Для руху вперед треба звільнитися від оцінки оточення. Тільки так перед тобою відкриється дорога до здійснення великих мрій».



Зідскануй QR-код
та прослухай пісню
«Булінг»

Інформація з офіційної сторінки
Instagram @alyona.alayona.official



Антибулінговий воркбук



Наступна зірка, яка потерпала в дитинстві від булінгу, це відомий телеведучий Олексій Дурнев, який долучився до флеш-мобу #освіживпевненість співачки Alyona Alyona і розповів свою історію. «Друзі, продовжуючи тему впевненості в собі, хочу розповісти вам невеличку, але дуже важливу історію свого життя. Майже всі знають, що Дурнев – це моє справжнє прізвище. Сьогодні це не просто прізвище, а мій особистий бренд. «Дурнев +1», «Дурнев дивиться сторіз», «Дурнев шукає хлопця», «Дурневшоп». Сьогодні я пишаюся своїм прізвищем і вважаю, що мені з ним дуже пощастило. Але так було не завжди. У молодших класах я досить сильно соромився свого прізвища. Діти і над менш співзвучними словами люблять пожартувати, а коли прізвище спільнокореневе зі словом «дурень», тут сам Бог велів.

Зрештою це вилилося в те, що під час вступу до Маріупольського лицю я підписав екзаменаційний листок прізвищем своєї мами – Ткаченко. Дома, звісно, був скандал і мені довелося йти вчитися до нової школи зі старим прізвищем. Безвихідність ситуації змусила мене дивитися на неї з іншого боку. Раптом я став розуміти, що моє прізвище і мій характер

відрізняють мене від інших. це мій головний козир. Коли я потрапив до нового колективу, я знайшов нових друзів для яких моє прізвище було «прикольним». Я почав читати реп на різних міських тусовках, писати щотижневу колонку в молодіжну газету і, звичайно, влаштувався до Маріупольського телебачення у 9-му класі. З того часу у мене немає жодних проблем із моїм прізвищем і, можливо, настане час, коли його візьме моя дружина. Хех. Було б чудово».



Олексій Дурнев

Інформація з офіційної сторінки
Instagram [Aleksey_durnev](#)

Голова громадської організації «Не цькуй» та викладач української філології Олександр Черкас у своїй промові на марафоні «Arts&Rights» говорив про цькування і розповів власну історію:

«Я почав друкувати слово «булінг» у Ворді і побачив, що текстовий редактор змінює його на «боулінг». Чому нам потрібно говорити про цькування? Тому що вже настав той момент, коли варто перестати мовчати, сидіти, перестати плакати в подушку. Ми живемо в часи, коли потрібно говорити. Булери з'являються не просто так, вирішальну роль відіграє в цьому сім'я. Як у дитинстві нас навчили, таку модель поведінки ми і будемо використовувати, і навіть не замислюватись, це нормально чи ні.

Проблеми з'явилися в моєму житті ще тоді, коли я був зовсім дитиною. У мене були молоді батьки, я був народжений в коханні, але в сім'ї було домашнє насилля. Мій батько бив матір. Вона – його. У класі мене не били. Але одного разу на уроці фізкультури за пазуху закинули живу жабу – і через цей випадок я був змушений залишити цю школу. Також був яскравий приклад цькування в коледжі з боку викладачки. Я її дуже любив, завдяки їй я вивчив українську мову. Але в неї був такий стиль викладання, «цькувальний».

Хоча вона цькувала не за помилки, а за зовнішній вигляд – усі мали ходити так, як їй би подобалось.

За моїми спостереженнями, цькування виникає тоді, коли дітям сумно. Якщо учням сумно на перерві, то вони починають щось вигадувати. Таким чином формуються різні групи за інтересами. Знаєте, як я борюся із цим? На уроках я сам спеціально формую групи. Бо вчителі не мають стояти осторонь цієї проблеми».



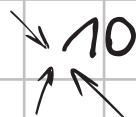
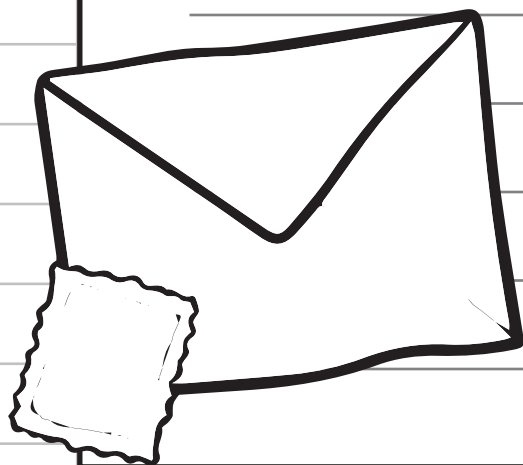
Олександр Черкас

Зображення: freepik.com

Інформація з PLATFORMA

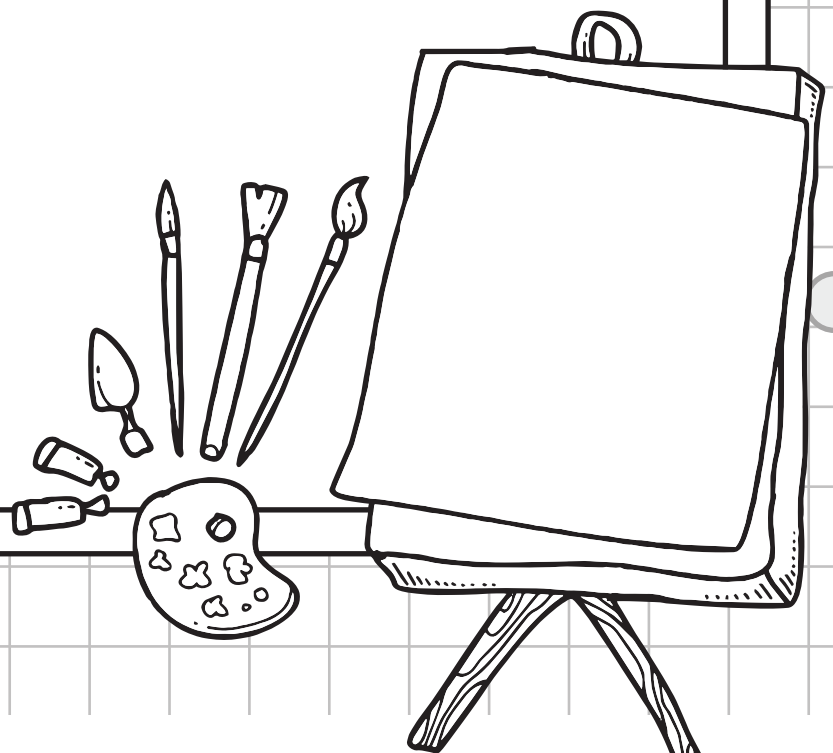
Сторінка візвертості

Якщо ти у своєму житті був/була жертвою
цькування, напиши цю історію тут.



Відчуй себе митцем

На цій сторінці намалюй те,
із чим у тебе асоціюється слово «цькування».
Це може будь-що, все залежить тільки від
уяви та олівця в руках.



Антибулінгові вправи

Прочитай вислови відомих людей та створи власну цитату.
А в кінці зошита можеш вирізати антибулінгову закладку.

«Для руху вперед
треба звільнитися
від оцінки
оточення. Тільки
так перед тобою
відкриється дорога
до здійснення
великих мрій».

Співачка
Аlyona Alyona

«Жорстокість
і боязкість –
одного поля ягоди».

Професор Ілля Шевельов

• «Якщо ти байдужий
до страждань інших,
• ти не заслуговуєш
• називатися людиною».

Письменник Сааді

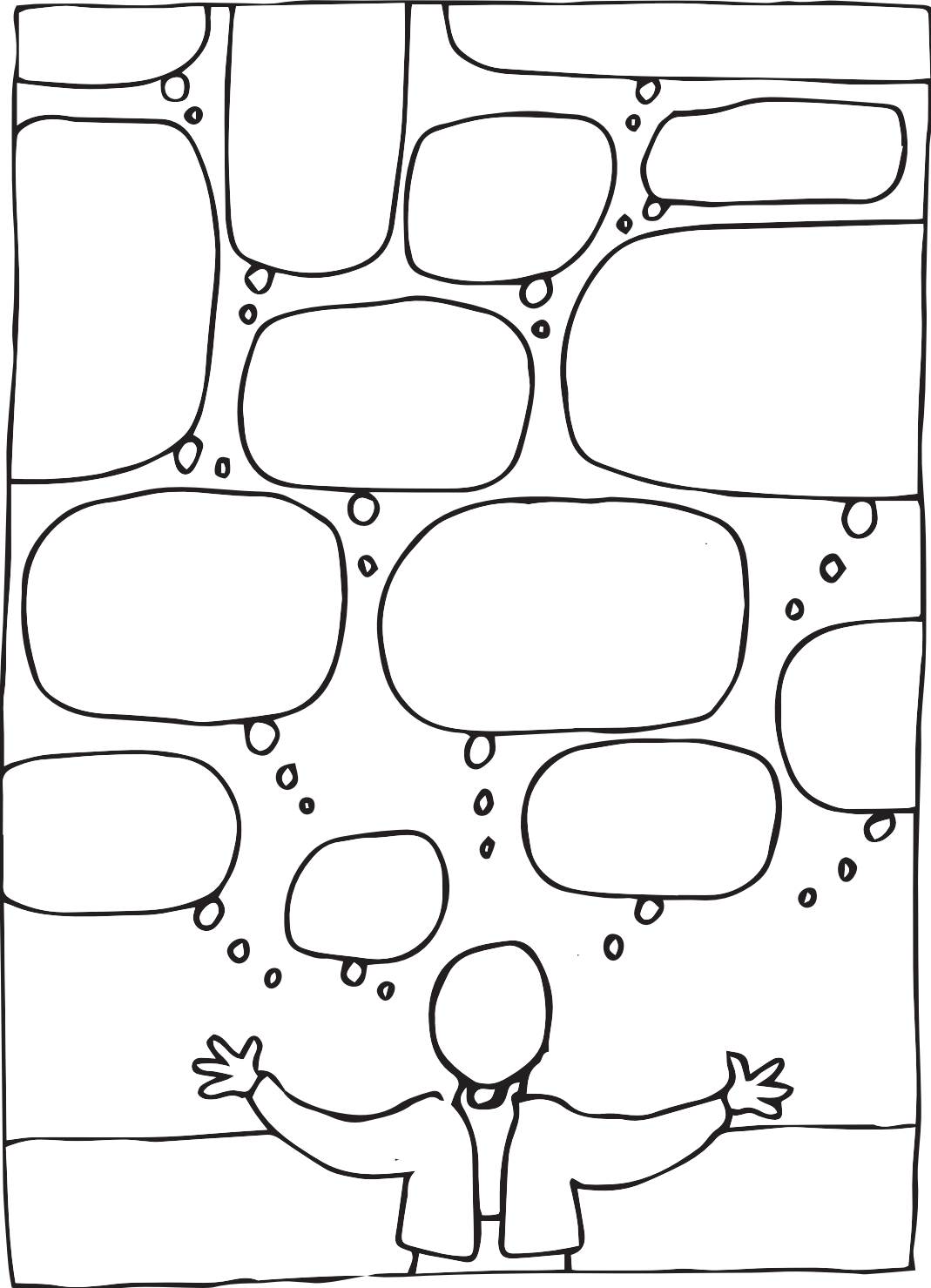
«Хейтери –
заручники
стереотипів.
Замість жити
власним життям,
вони прискіпуються
до твого».

Співачка
Аlyona Alyona

Твоя
цитата

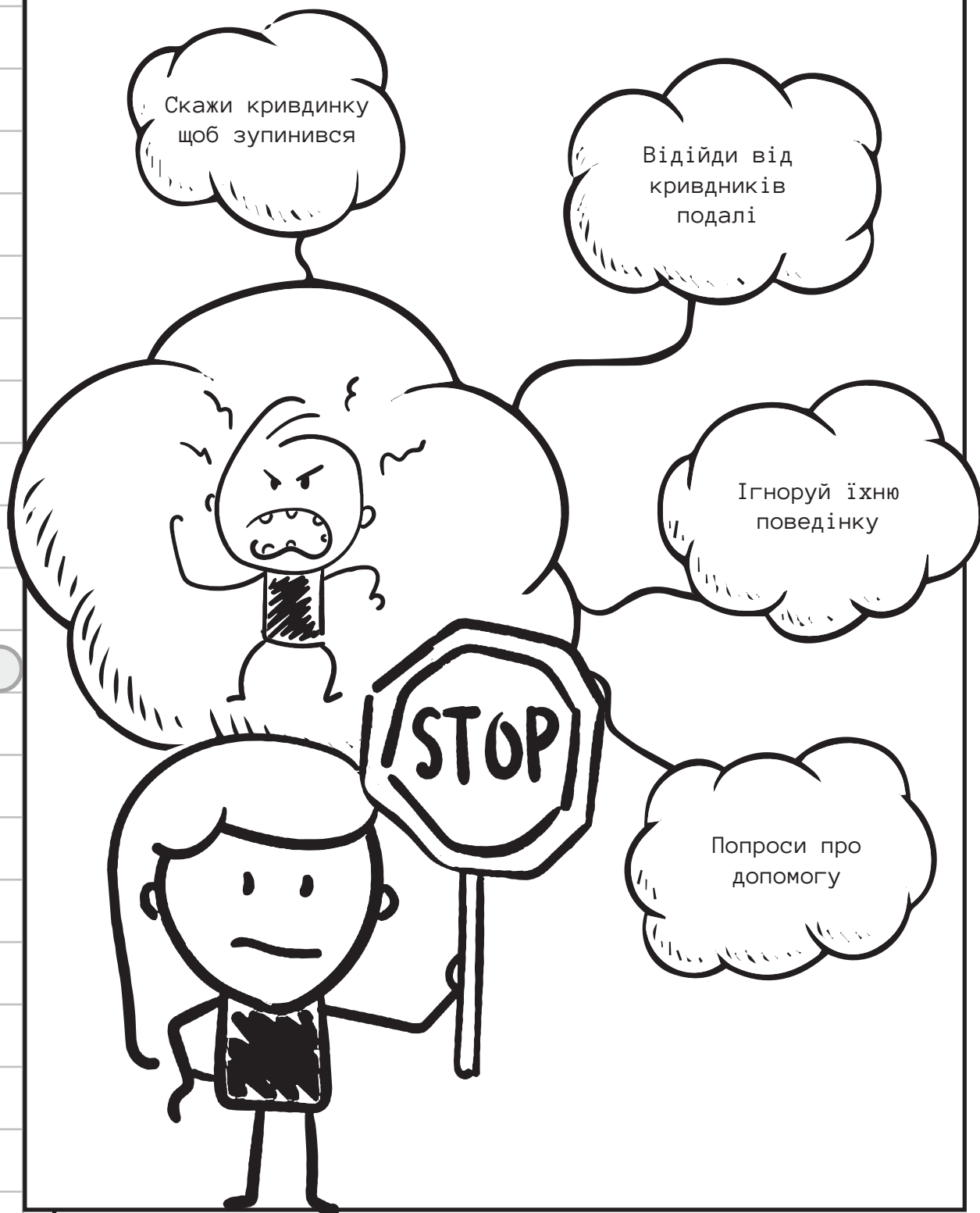
Колаж мрій

А тепер відволічись від теми цькування та створи власний колаж мрій. Можеш використати вирізки з журналів, просто намалювати або навіть написати свої мрії тут.



Способи подолання цькування

Прочитай і запам'ятай інформацію про те, як подолати цькування.



Твої дії, якщо...

Перед тобою п'ять ситуацій,
які трапляються у шкільному житті чи не кожного учня/учениці.
Уяви себе головним героєм/героїнею кожної з них і напиши свої дії.

...у школі з'явився учень/учениця з інвалідністю і йому/їй складно потоваришувати з іншими. Дехто з твоїх друзів почав насміхатися з нього/неї за спиною.

Що б ти зробив/зробила?

...тобі прийшло повідомлення, у якому описано неприємну ситуацію про однокласника/однокласницю, який/яка часто до тебе погано ставився/ставилась. Тобі здається, що твоїм друзям буде смішно.

Що б ти зробив/зробила?

...тебе хтось штовхає та задирається битися. Ти хочеш відстояти себе, але не хочеш вступати в бійку.

Що б ти зробив/зробила?

...ти повідомляєш про цькування вчителю/вчительці, але він/вона тобі не вірить.

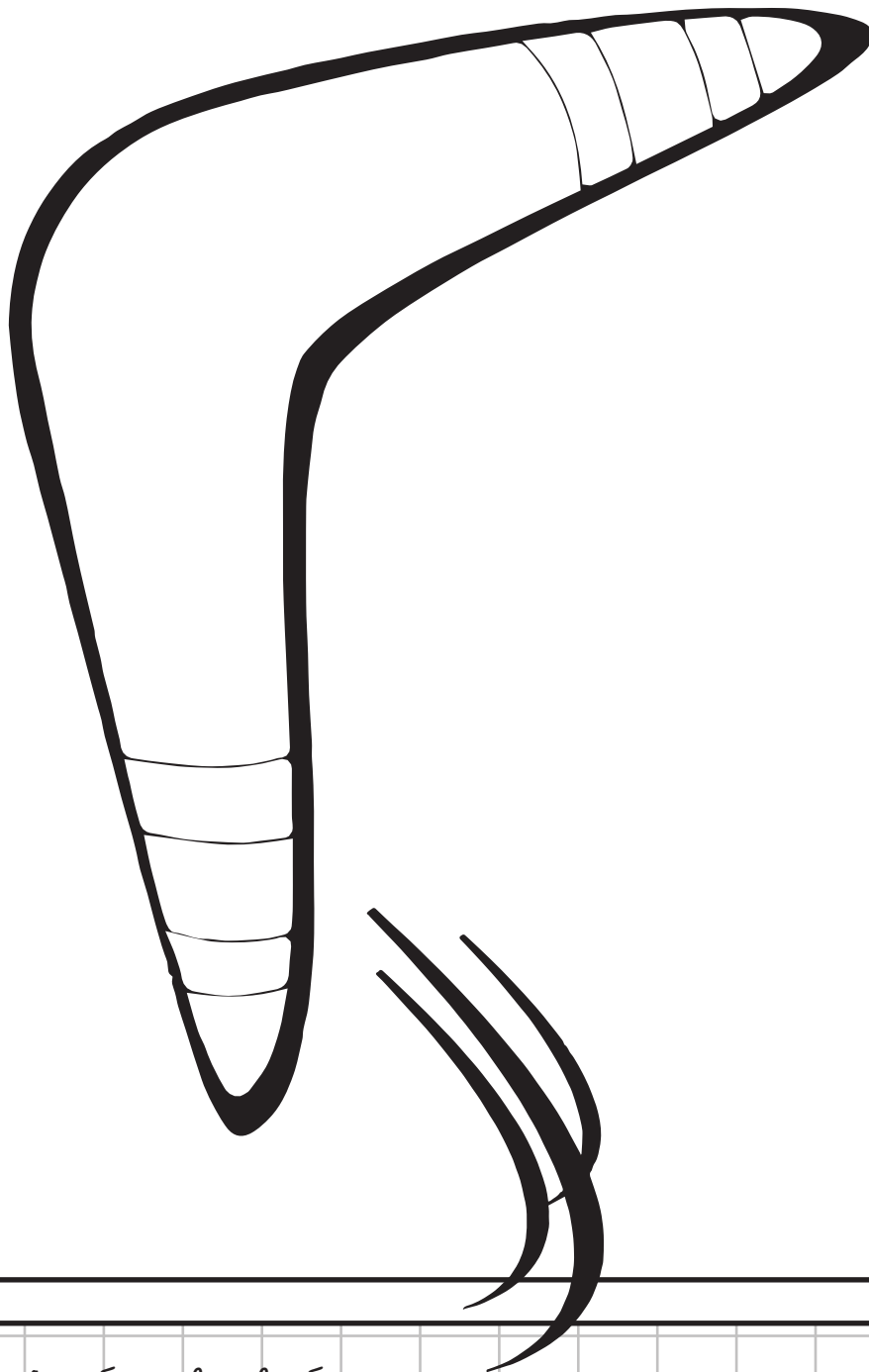
Що б ти зробив/зробила?

...тебе запросили на вечірку, а твого друга/подругу – ні. На вечірці деякі присутні жартують над твоїм другом/подругою та насміхаються з нього/неї.

Що б ти зробив/зробила?

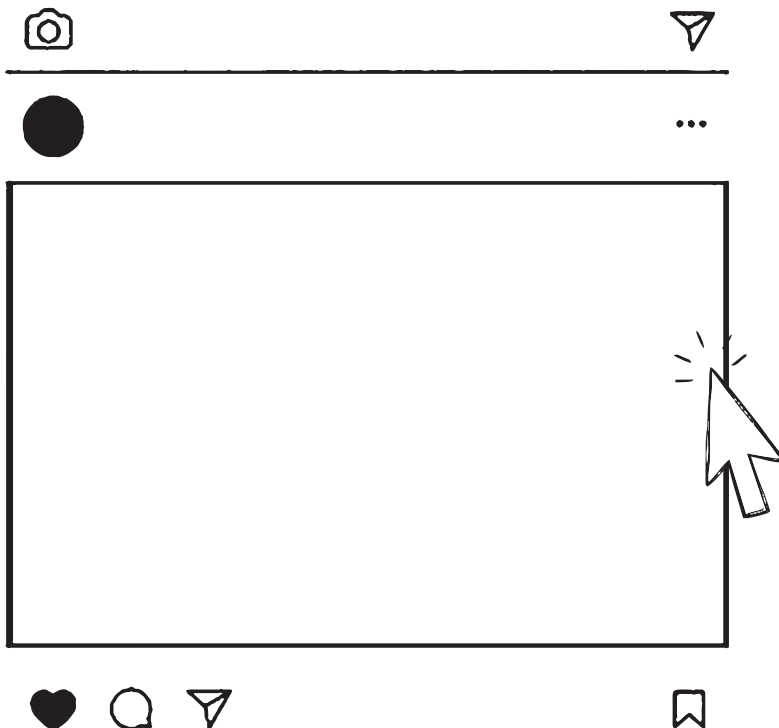
Життєвий бумеранг

Існує такий вислів: «Життя – це бумеранг». Тож усім тим, хто ображає, цькує, знущається, усе обов'язково повернеться назад. І ця сторінка для того, щоб створити той самий бумеранг-повернення. Його можна розфарбувати, щось домалювати, прикрасити або ж написати на ньому будь-що.



Instagram-сторінка

Перед тобою сторінка з Instagram.
Тут ти можеш створити пост про цькування
(випадок із життя, звернення до кривдників або
просто ставлення до цього явища)



Відеоролики

Коли буде вільна годинка,
переглянь відеоролики про цькування.

«Про пташок»

Як це «бути не таким як усі»? Це точно знає один із героїв цього мультфільму. До зграї пташок, які сидять на дроті, прилітає пташка зовсім не схожа на них. Вона інакша, тому її не сприймають, сміються з неї, клюють, намагаються зігнати з дроту, але ж все добро повертається добром, а зло – злом. І сміються тепер вже не всі пташки, а тільки одна – «інакша».



«Mr. Nox»

Ця історія про кібербулінг. Сетричка, братик та відео про котиків. Ніби ж нічого забороненого, нічого дивного, ніби... Проте коли вам починають писати дивні коментарі, погрожувати, то стає страшно. І цей ролик про те, що ж робити коли ти стаєш заручником кривдників у мережі.



«Жив собі чорний кіт»

Цей мультфільм розповість вам про життя чорного kota, від якого, нібито усі проблеми. Йому так хочеться мати хоча б 2 білі плямки, щоб його любили та поважали. Усі ж знають, якщо чорний кіт перейде дорогу, то чекай неприємностей. Але ж це зовсім не так. І цьому чорному коту дуже сумно та самотньо.



«Вірте у любов, вірте у Різдо»

Новачок у класі завжди викликає неабияку цікавість однокласників. Але що ж робити якщо ти не можеш ні з ким потоваришувати, бо твоє тіло вкрите колючками? Їжачок Генріх дуже хвилюється через це і постійно ходить засмучений. Та на Різдо його проблему буде вирішено саме завдяки однокласникам.



про цькування

«Кібербулінг. Як я перестала бути жертвою»

Що робити коли ти отримуєш дивні листи в мережі, незнайомці переслідують тебе і погрожують? Історія дівчинки Катерини розповість вам про те, як перестати боятися тих, хто ображає в інтернеті та як приручити «телефона-павука».



«Гидке каченя»

Ця всесвітньо відома казка є чи не першим прикладом цькування та неприйняття в суспільстві. «Гидке» каченя, яке перетворюється на прекрасного лебедя – приклад для усіх тих, хто піддається цькуванню та знущанням з боку інших. Сміятися може кожен, а от повірити в себе, змінитися та «розпустити крила», щоб потім усі кривдники заздрили – ось справжня перемога над цькуванням.



«Курка, яка несла всяку всячину»

Ще одна історія про «іншого», не такого як усі. Коли в курки з'являється шестеро курчат та один екскаваторчик в шоці не тільки вона сама, але й усе подвір'я. Але ставлення до нього від цього аж ніяк не змінилось. Батьки та й самі курчата грались з «іншим» та любили його так само як і усіх. Тоді з нього виріс справжній екскаватор, у якого народилося шестеро екскаваторчиків та одне курчатко.



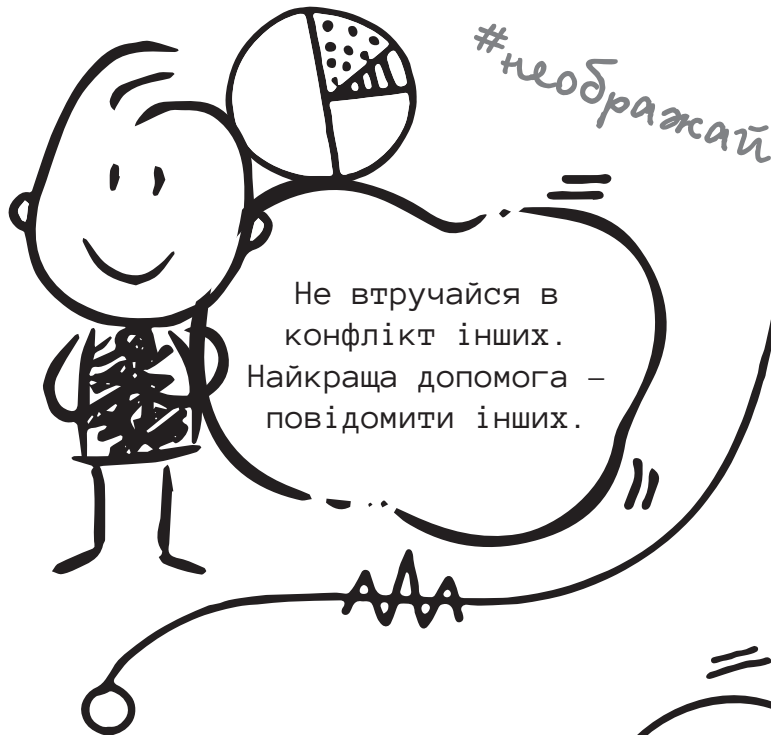
«Як я став кіберсупергероєм»

Ви побачите не просто ролик, а прослухаєте пісню про кіберсупергероя і про те, які небезпеки можуть чекати в мережі кожного з нас. Адже навіть граючи в гру, можна натрапити на справжній злочин. А ще кіберсупергероєм розповість, як діяти коли телефонує невідомий номер і говорить про страшні події, що відбулись з вашими близькими.



Як уникнути

Ця сторінка допоможе тобі з'ясувати, як же подолати цькування і що робити, якщо ти став/стала жертвою або свідком цього явища.

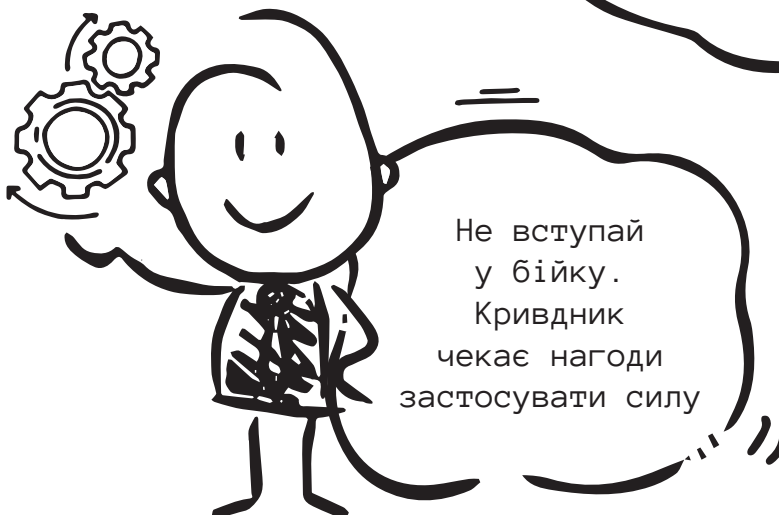


#смонтувати



#поважай мене

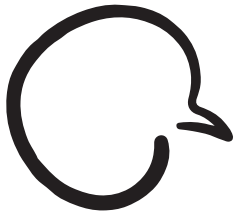
Якщо помічаєш будь-які прояви цькування – повідом класного керівника!



#нібійкам

цуккування?

#припиникривдити



Стримуй гнів і негативні емоції, адже саме цього бажає кривдник

#доситьвизнать



Не реагуй на провокації з боку кривдника

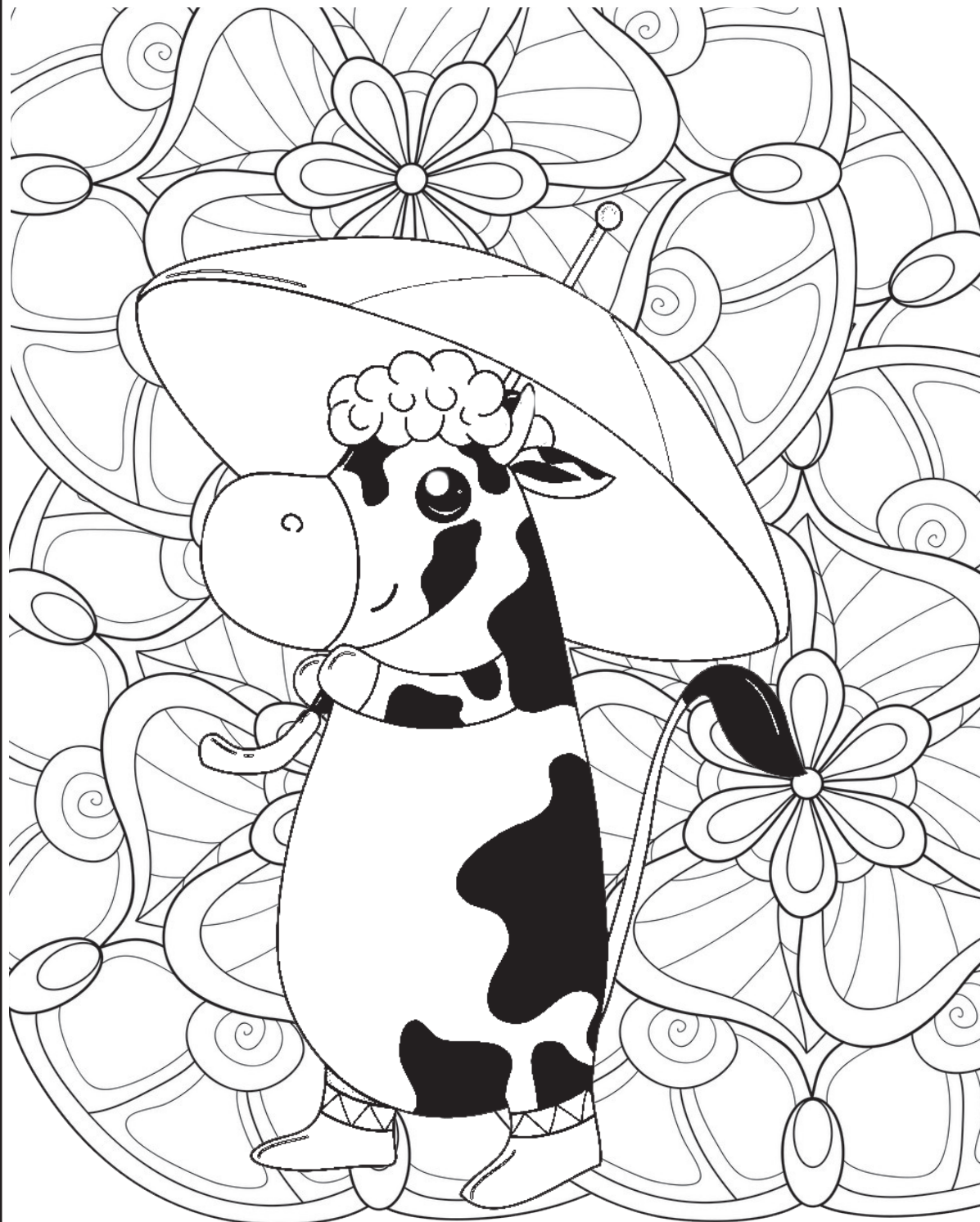


Стався до інших так, як хочеш щоб ставилися до тебе

#ятежлюдина

Сторінки-антистрес

Запасись кольоровими олівцями,
розфарбуй малюнки-антистреси та просто відпочинь.





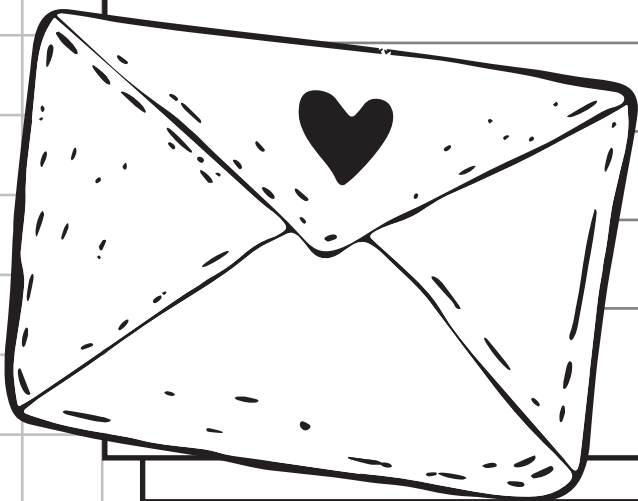
Зображення: vectorstock.com

Антибулімний воробчик

23 ↙
↗ ↘

Лист з майбутнє

Напиши лист собі в майбутнє.



Закладки для тебе

Ці закладки можеш вирізати та користуватися ними в шкільних підручниках.

“
Хейтери –
заручники
стереотипів.
Замість
жити власним
життям, вони
прискіпуються
до твого”

Співачка
Alyona Alyona



“
Для руху
вперед треба
звільнитися
від оцінки
оточення.
Тільки так
перед тобою
відкриється
дорога до
здійснення
великих
мрій”

Співачка
Alyona Alyona

Сторінка гарного настрою

Заповнуй цю сторінку у гарні дні,
а перечитай – у погані.

Мій найщасливіший спогад (*ще раз подумки переживи цей момент*)

Пісня, яка завжди піднімає настрій (*послухай її знову*)

Моє місце «сили» або «спокою» (*відвідай його*)

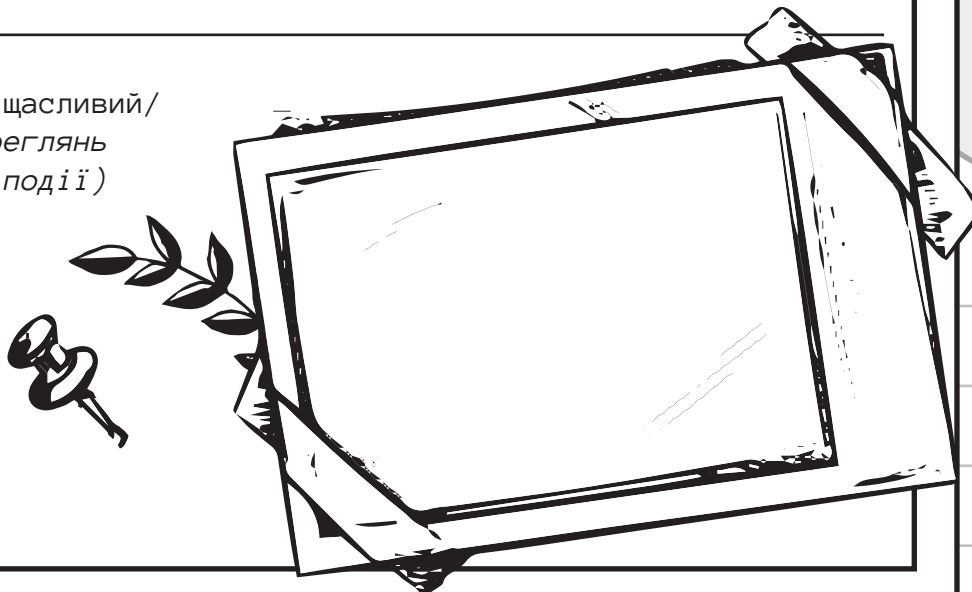
Улюблена страва або напій (*скуштуй його для підняття настрою*)

Людина, з якою добре та спокійно (*поговори з нею*)

Щаслива річ або талісман (*відчуй його силу для позитиву*)

Фільм або мультфільм під час перегляду якого смішно і весело
(*подивись його знову*)

Фото, де ти щасливий/
щаслива (*переглянь
і згадай ці події*)



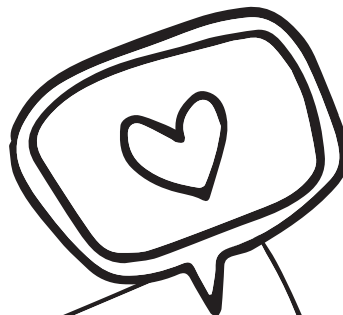
Антибулінгові курси

Якщо ти детальніше хочеш дізнатися про булінг, його прояви, наслідки та багато іншого, проходь курси на сайті «Prometheus».

Курс проходить в онлайн-формі, тобто доступний у будь-який зручний для тебе час. Складається із 5 модулів, які складаються із відеолекцій та тестів. Після успішного завершення курсу отримуєте приємний бонус – безцінні знання та сертифікат.



Зідскануй код
і перейди за
посиланням



Черкас Олександр Олександрович
Чернявська Анна Ігорівна

Антибулінзовий воркбук

Редакторка
Катерина Коваленко

Макет та художнє оформлення
Катерина Школьна

Формат 60 × 84/8.
Ум. друк. арк. 3,26. Наклад 300 пр.
Зам. __

«Видавничий дім «Перше версня»
01014, м. Київ, вул. Тімірязєвська, 2
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 4671 від 09.01.2014