



### ЦИТАТИ відомих людей

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

**Байдужість - це найвища жорстокість.** (М. Уїлсон)

Жорсткість і боязкість - одного поля ягоди. (І. Шевелєв)

Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом. (Л. Костенко)

Немає величі там, де нема простоти, добра і правди. (Л. Толстой)

Кожного разу, коли тобі чого-небудь дуже хочеться, **спинись і поміркуй: чи добре те, чого тобі так хочеться.** (Л. Толстой)

**Булінг** (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма **психічного насильства** у вигляді *травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псуванню особистих речей, фізичній розправі* тощо.

**Фізичний булінг** – навмисні стусани, штовхання, удари, побої, нанесення інших тілесних травм.

**Сексуальний булінг** – це підвид фізичного булінгу (дії сексуального характеру).

**Психологічний булінг** – насилля яке пов'язане з діями на психіку, наносяться психологічні травми шляхом **словесних образ чи погроз, переслідуванням, залякуванням.**

#### Підвиди психологічного булінгу:

- вербальний булінг, де зброєю служить голос (*образливе прізвисько з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, розповсюдження пліток*);
- образливі жести чи дії (*плювання в жертву або в її направлені*);
- залякування (*використання агресивного язика тіла та інтонацій голосу для того, щоб заставити жертву щось робити чи не робити*);
- ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється чи ігнорується частиною колективу);
- вимагання (*грошей, їжі, інших речей*);
- пошкодження чи інші дії з особистим майном (*крадіжка, ховання особистих речей*).

#### 5 хвилин на роздуми

### ПРИТЧА ПРО ЖОРСТОКІСТЬ

В одному з монастирів Шаоліню майстер навчав учня. І якось учень поставив майстру запитання:

- Учителю, а як довідатися, наскільки я **жорстокий**?
- Щоразу, коли ти завдаватимеш удару своєму ворогу, уяви себе на його місці і відчуй його біль. **І якщо один раз ти не відчуєш болю — знай, жорстокість поглинула тебе.**

*Будьмо толерантними один до одного, до самих себе.*



### ЦИТАТИ відомих людей

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

**Байдужість - це найвища жорстокість.** (М. Уїлсон)

Жорсткість і боязкість - одного поля ягоди. (І. Шевелєв)

Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом. (Л. Костенко)

Немає величі там, де нема простоти, добра і правди. (Л. Толстой)

Кожного разу, коли тобі чого-небудь дуже хочеться, **спинись і поміркуй: чи добре те, чого тобі так хочеться.** (Л. Толстой)

**Булінг** (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма **психічного насильства** у вигляді *травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псуванню особистих речей, фізичній розправі* тощо.

**Фізичний булінг** – навмисні стусани, штовхання, удари, побої, нанесення інших тілесних травм.

**Сексуальний булінг** – це підвид фізичного булінгу (дії сексуального характеру).

**Психологічний булінг** – насилля яке пов'язане з діями на психіку, наносяться психологічні травми шляхом **словесних образ чи погроз, переслідуванням, залякуванням.**

#### Підвиди психологічного булінгу:

- вербальний булінг, де зброєю служить голос (*образливе прізвисько з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, розповсюдження пліток*);
- образливі жести чи дії (*плювання в жертву або в її направлені*);
- залякування (*використання агресивного язика тіла та інтонацій голосу для того, щоб заставити жертву щось робити чи не робити*);
- ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється чи ігнорується частиною колективу);
- вимагання (*грошей, їжі, інших речей*);
- пошкодження чи інші дії з особистим майном (*крадіжка, ховання особистих речей*).

#### 5 хвилин на роздуми

### ПРИТЧА ПРО ЖОРСТОКІСТЬ

В одному з монастирів Шаоліню майстер навчав учня. І якось учень поставив майстру запитання:

- Учителю, а як довідатися, наскільки я **жорстокий**?
- Щоразу, коли ти завдаватимеш удару своєму ворогу, уяви себе на його місці і відчуй його біль. **І якщо один раз ти не відчуєш болю — знай, жорстокість поглинула тебе.**

*Будьмо толерантними один до одного, до самих себе.*

## УВАГА!!! ШКІЛЬНОМУ БУЛІНГУ – НІ!!!

### ЦИТАТИ відомих людей

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

**Байдужість - це найвища жорстокість.** (М. Уїлсон)

Жорсткість і боязкість - одного поля ягоди. (І. Шевелєв)

Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом. (Л. Костенко)

Немає величі там, де нема простоти, добра і правди. (Л. Толстой)

Кожного разу, коли тобі чого-небудь дуже хочеться, **спинись і поміркуй: чи добре те, чого тобі так хочеться.** (Л. Толстой)

**Булінг** (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма **психічного насильства** у вигляді *травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псуванню особистих речей, фізичній розправі* тощо.

**Фізичний булінг** – навмисні стусани, штовхання, удари, побої, нанесення інших тілесних травм.

**Сексуальний булінг** – це підвид фізичного булінгу (дії сексуального характеру).

**Психологічний булінг** – насилля яке пов'язане з діями на психіку, наносяться психологічні травми шляхом **словесних образ чи погроз, переслідуванням, залякуванням.**

### Підвиди психологічного булінгу:

- вербальний булінг, де зброєю служить голос (*образливе прізвисько з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, розповсюдження пліток*);
- образливі жести чи дії (*плювання в жертву або в її напрямлені*);
- залякування (*використання агресивного язика тіла та інтонацій голосу для того, щоб заставити жертву щось робити чи не робити*);
- ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється чи ігнорується частиною колективу);
- вимагання (*грошей, їжі, інших речей*);
- пошкодження чи інші дії з особистим майном (*крадіжка, ховання особистих речей*).

### 5 хвилин на роздуми

### ПРИТЧА ПРО ЖОРСТОКІСТЬ

В одному з монастирів Шаоліню майстер навчав учня. І якось учень поставив майстру запитання:

- Учителю, а як довідатися, наскільки я **жорстокий**?

- Щоразу, коли ти завдаватимеш удару своєму ворогу, уяви себе на його місці і відчуй його біль. **І якщо один раз ти не відчуєш болю — знай, жорстокість поглинула тебе.**

*Будьмо толерантними один до одного, до самих себе.*



**Одна учительница решила поделиться своим опытом донесения до учеников, почему травля - это плохо.**

"Однажды перед началом занятий я зашла в магазин и купила 2 яблока. Они были практически одинаковые: тот же цвет, приблизительно равный размер... В самом начале классного часа я спросила у детей: «Чем отличаются эти яблоки?» Они промолчали, потому что действительно особой разницы между плодами не было. Тогда я взяла одно из яблок и, **обращаясь к нему, сказала: «Ты мне не нравишься! Ты противное яблоко!» После этого я бросила фрукт оземь.** Ученики смотрели на меня, как на сумасшедшую. Потом я протянула яблоко одному из них и сказала: *«Найди в нём что-то, что тебе не нравится и тоже брось на землю».* Ученик послушно выполнил просьбу. После этого я попросила передать яблоко дальше.

Надо сказать, что **дети легко находили в яблоке какие-то недостатки:** «Мне не нравится твой хвостик! У тебя противная кожица! Да в тебе одни черви!» — говорили они и каждый раз бросали яблоко на землю. Когда фрукт вернулся ко мне, я еще раз спросила о том, **видят ли дети какую-то разницу между этим яблоком и другим,** которое всё это время лежало у меня на столе. Дети снова были в замешательстве, ведь, несмотря на то что мы регулярно бросали яблоко на пол, каких-то серьезных внешних повреждений оно не получило и выглядело практически так же, как второе.

Тогда я разрешила оба яблока. То, которое лежало на столе, было белоснежным внутри, оно всем очень понравилось. Дети согласились, что с удовольствием съели бы его. А вот второе оказалось **внутри коричневым, покрытым «синяками», которые мы ему и поставили. Его никто не захотел есть.**

Я сказала: «Ребята, но это ведь мы его сделали таким! Это наша вина!» В классе наступила гробовая тишина. Спустя минуту я продолжила: **«Точно так же происходит и с людьми, когда мы их оскорбляем или обзываем. Внешне на них это практически не сказывается, но мы наносим им огромное количество внутренних ран!»**

До моих детей еще никогда ничего не доходило так быстро. Все начали делиться своим жизненным опытом, насколько им неприятно, когда их обзывают. Все мы по очереди поплакали, а потом вместе рассмеялись. Когда урок закончился, дети начали обнимать меня и друг друга. Как же здорово, что мои усилия не были потрачены впустую!"