

Тренинг по профилактике буллинга в школьной среде

«Школьному буллингу дружно скажем «НЕТ»!» для обучающихся 6-9 классов

Цель занятия: профилактика буллинга в школьной среде.

Задачи занятия:

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Развитие уважения к различиям других.
3. Формирование доброжелательного отношения друг к другу, сплочённости.
4. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

Структура занятия:

1. Вводная часть. Приветствие.

2. Основная часть:

- правила работы группы;
- медитативное упражнение;
- просмотр видеороликов о буллинге, обсуждение;
- мини-лекция «Буллинг в школе»;
- упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» — «Чем мы похожи друг на друга»;
- упражнение «Этюды»;
- упражнение «Ярлыки»;
- Итоги по основной части.

3. Рефлексия.

Содержание занятия:

1. Вводная часть.

«Ребята, рада вас приветствовать и видеть! Сегодня занятие пройдёт в непривычной для вас форме, но надеюсь, очень знакомой, комфортной и приятной... Сегодня мы вами погрузимся в атмосферу вечера друзей у костра. Думаю у каждого из вас был опыт отдыха у костра в летнем лагере, или в кругу близких и друзей, с песнями, а затем с рассказами смешных или даже страшных историй? Но прежде чем начать, давайте определимся с правилами работы на занятии:

- мы всегда помогаем друг другу;
- на занятии все относятся друг к другу с уважением;
- говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга;
- каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует;
- возникшие вопросы, личную информацию обсуждаем только в стенах этого кабинета и в рамках занятия;
- включаем воображение и фантазию, даём волю своим творческим идеям.

2. Основная часть

«А сейчас предлагаю вам расположиться у костра, взяться за руки, закрыть глаза и послушать звуки костра, леса..... Представьте, что вы сейчас сидите у тёплого костра, вам хорошо, комфортно, на душе светло и радостно...»

Психолог включает аудиозапись звука потрескивания костра в лесу, пока дети слушают звуки с закрытыми глазами, выключает свет, несколько затемняет помещение. Искусственный костёр включен (гирлянда в красной ткани, имитирующей очертания костра).

«А теперь откройте глаза.... Посмотрите, где вы оказались.... Включайте фантазию и воображение... Давайте послушаем истории, над которыми стоит задуматься...»

Включается видеоролик «Буллинг: травля в школе. Истории» (Молодёжь Новосибирска), «Буллинг в школе. Взгляд учеников» (YouTube), социальный ролик «Жертва буллинга» (YouTube). Обсуждение роликов. Вопросы:

- о чём эти ролики?
- что объединяет эти сюжеты?
- в чём отличие?
- как вы думаете, эта тема актуальна для нашего времени, а для нашей школы?
- сталкивались ли вы лично с ситуацией буллинга? Где, когда?
- в какой роли?
- как можно решить данную проблему?

«Итак, если мы наблюдаем ситуацию травли, издевательства над кем либо постоянно, повторяющуюся многократно, на протяжении долгого времени (неделя, месяц, полгода...) можем **говорить о буллинге**, то есть систематическом насилии, унижении, оскорблении, запугивании одних школьников другими. **Обратите внимание на следующее:**

- 1) основными действующими лицами **являются агрессор и жертва**, которые очень наглядно представлены в ролике «Жертва Буллинга»;
- 2) **буллинг осуществляется преднамеренно**, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку;
- 3) **буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье**, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) **буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего**, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;
- 5) **буллинг никогда не прекращается сам по себе**: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Всегда есть наблюдатели, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее.

Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой?
- Какие особенности для них характерны?
- Почему агрессорам тоже нужна помощь?

Вывод:

жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда), дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

Упражнение «Мы отличаемся друг от друга» – «мы похожи друг на друга».

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, насколько значимо искать различия между людьми?
Часто ли вы делаете это в жизни? Приносит ли вам это пользу? Вред?

Правильно, лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи, какие у нас есть схожие черты, качества, увлечения. Например, у кого карие глаза? кто из вас слушает музыку одной группы? Кто ходит в одну секцию, посещает один факультатив? Кто продолжит? (психолог следит, чтобы все дети были названы). Упражнение выполняется таким образом, чтобы дети объединялись в группы, например, предлагается взяться за руки тем, кто любит футбол и т.д. В конце упражнения нужно объединить всех ребят, назвав то, что характерно для всех, например, кто любит мороженое, кто учится в классе, в нашей школе...

Упражнение «Этюды» (в тройках)

Проигрываются этюды, в которых скрыты роли агрессора, жертвы, наблюдателя. Распределяются роли. Цель каждого достоверно, убедительно проиграть свою роль и обязательно придти к компромиссу, примирению, за что отвечает 3 сторона (наблюдатель).

- Одноклассник в очередной раз забирает ручку у Миши, это видит Петя;
- Света уже неделю придирается словами к новенькой однокласснице;
- В столовой у Коли уже не первый раз забирают стул, ему приходится есть стоя;
- Дима постоянно называет своего одноклассника не по имени, а по национальности, издевается, насмехается над ним.

Обсуждение данных ситуаций?

- бывают ли такие ситуации в жизни?
- как себя вести, если возникнет такая ситуация?
- есть ли выход из них?
- как еще можно было решить ситуации?
- какого было в роли жертвы, агрессора, наблюдателя?
- можно ли помочь в реальной жизни в таких случаях?
- а кто смог бы помочь из вас?

Упражнение «Ярлыки»

Распечатанные на листах «ярлыки»: «трусливый», «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «глупый», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом, прикрепить как визитку на одежду.

Вопросы для обсуждения:

Ребята, нравится ли вам такая визитка? Почему?

Вы хотите от неё избавиться? Почему?

«Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасываете, а я раздаю вам

другие «ярлыки» : «смелый», «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит», «творческий».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя ощущаете?
- Существуют ли «ярлыки» в реальной жизни?
- Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?
- Всегда мнение других соответствует тому, какими являетесь вы на самом деле?

Выводы по основной части:

«Мы должны, и мы готовы:

1. Принимать мнение другого человека, его верование.
2. Уважать чувства человеческого достоинства.
3. Уважать права других.
4. Принимать другого таким, какой он есть.
5. Поставить себя на место другого.
6. Уважать права быть другим.
7. Признавать многообразие людей, мнений, религий и т.д.
8. Признавать равенство других.
9. Отказываемся от насилия и жестокости по отношению друг к другу
10. Отказываемся от равнодушного отношения к чужой беде.

Вопросы для обсуждения:

Вам понятны все положения? Кто бы хотел иметь друга, у которого есть данные качества?

Хотите учиться вместе с такими одноклассниками? Почему?

3. Заключительная часть:

Рефлексия: встать в круг и произнести слова пожелания участникам занятия.

Спасибо за работу!

