

Тренинг по профилактике буллинга в подростковой среде «Огонек твоей души» для учащихся 8 класса.

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.

Ожидаемые результаты

1. Профилактические мероприятия позволят создать в классе безопасное психологическое пространство.
2. Формируются устойчивые доброжелательные отношения в группе подростков.
3. Приобретается навык конструктивного реагирования в конфликте, снижается агрессия, изменяются представления о самом себе.
4. “Отверженные” дети безболезненно включатся в процесс работы и развития классного коллектива. Улучшится социальное самочувствие.

Структура занятия:

1. **Вводная часть. Приветствие.**
2. **Основная часть:**
 - правила работы группы;
 - просмотр видеороликов о буллинге, обсуждение;
 - мини-лекция «Буллинг в школе»;
 - упражнение «Этюды»;
 - игра «Спускаем пар»;
 - составление свода правил и дерева толерантности;
 - Итоги по основной части.

3. **Рефлексия.**

Содержание занятия:

1. **Вводная часть.**

Учитель: Добрый день! Я рада видеть всех вас на нашем сегодняшнем занятии. Все мы хорошо знакомы с основными проблемами и препятствиями на пути становления личности подростка. Конечно, это вредные привычки. (Здесь проводится опрос, о том, какие это привычны или формы девиантного поведения). Но мир не стоит на месте, беспрестанно развивается, а вместе с этим появляются новые формы разрушительного воздействия на личность. Об этом мы сегодня с вами и поговорим.

Упражнение «Правила работы»

Цель: организация группы и создание возможности эффективной работы.

Учитель. Для того, чтобы наша работа была эффективной предлагаю принять следующие правила, которых мы будем придерживаться в течение нашего занятия.

ПРАВИЛА РАБОТЫ:

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.

А теперь давайте послушаем истории, над которыми стоит задуматься

Просмотр видео роликов

«Буллинг: травля в школе. Истории» (Молодёжь Новосибирска,)

<https://www.youtube.com/watch?v=zD0UEfK1rlw>, «Буллинг в школе. Взгляд

учеников» (YouTube) <https://www.youtube.com/watch?v=5vCxMlziNoE>,

социальный ролик «Жертва буллинга» (YouTube). Обсуждение роликов.

— 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 такими ситуациями? Где, когда?

— в какой роли?

— как можно решить данную проблему?

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить.

Учитель:- Как вы думаете: травлю можно искоренить либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

Ответы детей.

Учитель: - Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый. Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п. Прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз,

преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания.

Учитель: А как вы думаете, что включает в себя понятие кибербуллинг? (Ответы детей).

Учитель Кибербуллинг - травля посредством общения в интернете, мобильной связи. Она не менее опасна и разрушительна. И зачастую, не так очевидна.

Учитель: Давайте попробуем определить роли участников буллинга. Сколько их? Как мы можем их назвать?

Ответы детей.

Учитель: Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- агрессор,
- жертва,
- наблюдатели.

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?
- Может ли жертва сама стать со временем агрессором? А агрессор попасть в роль жертвы?
- Почему агрессорам тоже нужна помощь?

Учитель: Для того, чтобы лучше понять и разобраться в этих ролях, предлагаю вам упражнение «Этюды».

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;
- 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?

Можно сделать вывод:

В травле нет «нейтральных», она затрагивает и уродует всех.

Учитель. Ребята, Но как разрушить стену отчуждения, которая вырастает вокруг жертвы буллинга? Почему подобная ситуация иногда длится годами? Возможно, наше следующее задание даст нам ответ на этот вопрос?

Упражнение-тренинг на невербальную поддержку «Круг защиты».

В класс заходит участник с завязанными глазами, остальные участники предупреждены о том, что будут говорить неприятные для участника слова, смеяться или толкать его, то есть делать так, чтобы он почувствовал себя лишним, ненужным в классе. Затем в какой-то момент 2 человека подходят и берут участника тренинга за руки, образуя «круг защиты». Затем происходит интервьюирование.

- Что чувствовал вначале?

- Что изменилось, когда понял, что тебя взяли за руки?

Делается вывод о важности поддержки со стороны окружающих тому, кто терпит нападки.

Формирование правовой культуры у воспитуемых.

Учитель:Итак, ребята, кто поможет организовать этот "круг защиты"? Среди кого жертве найти поддержку? Может, сейчас Вы готовы ответить на этот вопрос?

- Взрослые (родители, школьный психолог, учитель);
- телефон доверия
- законы (Уголовный кодекс РФ, Ст. 130 " об унижении чести и достоинства другого лица, в т.ч. в средствах массовой информации)

А для того чтобы самому не испытывать злости и не находить для себя жертву, «козла отпущения» необходимо контролировать себя или же выпускать пар приемлемыми способами.

Какие вы знаете способы избавления от злости и агрессии? Как вы помогаете себе когда понимаете, что вас все бесит и все достали вас?

Ответы детей

Игра «Спускаем пар»

Инструкция: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Называяпри этом имя конкретного человека или просто описать ситуацию. Например: «Алена, мне

обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накипело, и мне не нужно «спускать пар».

Учитель: Замечательно, спасибо ребята! Как вы считаете для чего проговаривать эти чувства, эти ситуации, какие-либо свои проблемы?

Ответы детей.

-Да, верно. Во время проговаривания, мы можем взглянуть на ситуацию под другим углом, понять, что возможно ситуация не на столько сложная или не на столько обидная.

Завершение.

Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

- * У нас не выясняют отношения с кулаками.
- * Не оскорбляют друг друга.
- * Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.
- * Не смеются над чужими недостатками.
- * Не портят чужие вещи.....

(И т.п., дети предлагают правила)

Учитель: - А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы все запомним эти правила и будем их соблюдать. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек имеет положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Давайте, сегодня вместе вырастим свое **дерево толерантности**, которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться.

У вас есть стикеры – листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, а у меня на доске ствол дерева толерантности (дети пишут и приклеивают листочки, а затем зачитывают их).

Учитель: - Это дерево останется с вами и пусть на нем появляются новые плоды и побеги ваших успехов в толерантном общении с людьми!

Рефлексия:

Учитель: На столах у вас лежат листы бумаги. Вам нужно на этом листе обвести свою ладонь. Каждый палец ладони- позиция, по которой вам нужно высказаться.

- **большой** - для меня было важно и интересно

- **указательный** - я получил(а) конкретные рекомендации

- **средний** - мне не понравилось

- **безымянный** - моя оценка психологической атмосферы занятия (от 2 до 5)

- **мизинец** - мне было недостаточно информации

Учитель: Спасибо большое за активную работу. И в заключении хочу вам напомнить:

- **Ты имеешь право отказаться делать то, к чему тебя принуждают силой или оскорбительными, злыми словами.**
- **Мы подобные, но все разные.**
- **Ваша собственность принадлежит только тебе.**
- **Ты имеешь право на помощь.**
- **Каждый человек имеет право жить свободно, в безопасности, чувствуя тепло и любовь**