

Вместе против буллинга

Н. И. Самардак,
педагог-психолог СШ № 4 г. Волковыска

Пик школьного буллинга приходится на подростковый возраст 11-14 лет, когда значимым становится общение со сверстниками, а ведущей потребностью – потребность в самоутверждении. Самоутверждаться можно по-разному, но насильственные способы выбирают подростки, имеющие различные психологические проблемы: они достаточно агрессивны, импульсивны и самостоятельны, но имеют психотравмирующий опыт, что заставляет их искать способы сбросить негативные эмоции, накопившееся напряжение на кого-то, кто «позволит» это сделать, не оказывая сопротивления. Таким образом, булли находит себе жертву: как правило, это сверстник, который как-то отличается от него, что является поводом для травли, в то время как истинная причина находится внутри личности и её опыта самого обидчика. Очень часто булли сам является жертвой или свидетелем насилия, против которого он бессилен. Следовательно, в помощи взрослых нуждается не только пострадавший в ситуации буллинга, но и сам обидчик.

Перед учреждениями образования и конкретно перед каждым педагогом стоит очень сложная задача: научить детей уважительному и толерантному взаимодействию и общению, применению ненасильственных способов самоутверждения в среде сверстников, конструктивным способам решения конфликтных ситуаций, культуре общения в сети интернет, умению противостоять групповому давлению, навыкам сотрудничества и взаимопомощи, а также безбоязненному обращению за помощью к взрослым, как норме в ситуации буллинга.

Цель: профилактика и предупреждение насилия в школьном сообществе, развитие толерантного взаимодействия и конструктивного поведения.

Задачи:

- 1) Научить отличать буллинг от других форм негативного поведения
- 2) Сформировать негативное отношение к явлению буллинга
- 3) Научить способам конструктивного поведения в ситуации буллинга
- 4) Развивать навыки сотрудничества
- 5) Помочь детям развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх.

Программа включает 3 занятия по теме «Вместе против буллинга».

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основную часть, рефлексию по поводу эффективности данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются метод групповой дискуссии, упражнения, проективные методы рисуночного типа, ролевые ситуации, кейсы-вопросы.

Программа предназначена для работы с детьми подросткового возраста, может использоваться в работе педагогом-психологом, педагогом социальным и педагогом, выполняющим функции классного руководителя.

Занятия проводятся один раз в неделю по 45-60 мин.

Можно работать с группой или коллективом класса.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не запрещать подросткам применять насильственные методы взаимодействия с другими, а помочь осознать их опасность и недопустимость, принимать сверстников такими, какие они есть, уважительно относиться к окружающим, научиться конструктивно действовать в ситуации буллинга, проявлять эмпатию и не быть равнодушными наблюдателями травли своих сверстников.

Тематическое планирование Цикл занятий «Вместе против буллинга»

Цель: формирование толерантного поведения, научение конструктивным приёмам поведения в ситуации буллинга.

Задачи

- научить отличать буллинг от других форм негативного поведения;
- познакомить с видами буллинга, его участниками;
- научить способам конструктивного поведения в ситуации буллинга;
- развивать навыки сотрудничества;
- помочь детям развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх.

Тема занятия	Содержание занятия
1) Осторожно, буллинг! Как распознать буллинг.	I. Вводная часть 1) Введение правил работы группы. 2) Приветствие-разминка. Упражнение «Приветствие разных народов» 3) Упражнение на знакомство «Ассоциации» 4) Упражнение «Выбор символа говорящего» II. Основная часть. 1. Мини-лекция о буллинге. 2. Кейс ситуаций-вопросов. 3. Плакат «Буллинг: это опасно». III. Рефлексия. Упражнение «Термометр эффективности» IV. Ритуал прощания. Упражнение «Пожелание добра»
2) Участники буллинга. Буллинг – это опасно.	1. Приветствие. Упражнение «Чем мы похожи» 2. Разминка. Упражнение «Миксер» 3. Основная часть. 1) Упражнение «На карте буллинга» 2) Упражнение «Образ участников буллинга» 3) Плакат «Образ участников буллинга» 4. Рефлексия. Упражнение «Термометр эффективности» 5. Ритуал прощания. Упражнение «Благодарность»
3) В нашей школе скажем буллингу:	1. Приветствие. Упражнение «Я предлагаю...» 2. Разминка. Упражнение «Цепочка толерантности» 3. Основная часть.

« НЕТ!»	<ol style="list-style-type: none"> 1) Упражнение «Злобные ценки» 2) Упражнение «Стоп, травля!» 3) Упражнение «Моё мнение» 4. Рефлексия. Упражнение «Термометр эффективности» 5. Ритуал прощания. Упражнение «Я - ПРОТИВ НАСИЛИЯ!»
---------	--

Занятие №1. Осторожно, буллинг! Как распознать буллинг.

Цель: актуализация проблемы буллинга, разъяснение понятия “буллинг”.

I. Вводная часть.

Цель: знакомство участников группы. Принятие правил работы.

Здравствуйтесь, уважаемые ребята! Сегодня мы начинаем наш тренинг личностного роста, который поможет нам распознать проблемы, существующие в нашем школьном сообществе и научиться их разрешать конструктивно. Что значит конструктивно? (Ответы участников).

Конструктивно – значит, с пользой для каждого и всех вместе, с пользой для дела.

1) Введение правил работы группы (приложение 15).

Для того, чтобы наша работа была успешной и эффективной, а также конструктивной, мы с вами разработаем правила проведения тренинга, т.е. правила для нашей совместной работы.

Я внесу свои предложения, а вы выразите своё аргументированное согласие или несогласие с ними, а также сможете внести собственные предложения.

Участникам предлагается обсудить необходимость и важность каждого внесённого правила.

Итак:

1. Правило «Я-высказываний» или «Собственное мнение».
2. Правило «Без оценки и осуждения».
3. Правило «Активности».
4. Правило «Искренности».
5. Правило «Уважения».
6. Правило «Очередности» с использованием символа говорящего.

Участникам предлагается внести свои предложения и аргументировать их.

2) Приветствие-разминка. Упражнение «Приветствие разных народов»

Цель: приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе.

Участники вытягивают карточки с описанием приветствий разных народов и приветствуют друг друга (каждого по кругу) согласно традициям этих народов.

Сначала говорят, откуда они приехали, а затем – приветствуют согласно традициям данной народности.

1. Европейцы пожимают руку.
2. Японцы кланяются друг другу, руки прижаты к бокам. Чем ниже поклон, тем большее почтение вы оказываете человеку.

3.	В Таиланде и Китае для того, чтобы поздороваться, складывают ладони вместе, как во время молитвы и делают поклон.
4.	Американцы при встрече легонько хлопают друг друга по спине.
5.	Иранцы, пожав друг другу руки, прижимают свою правую ладонь к сердцу.
6.	Древние греки приветствовали друг друга словом «Радуйся!»
7.	Арабы же скрещивают руки на груди и произносят: «Мир с тобой!»
8.	Индейцы навахо во время приветствия говорят: «Все хорошо!»
9.	Зулусы приветствуют друг друга словами: «Я тебя вижу»
10.	Евреи в качестве приветствия произносят: «Мир Вам» и делают поклон головой.
11.	Англичане при встрече спрашивают «Как Вы поживаете?»
12.	Немец при встрече спросит: «Как идётся?»
13.	Итальянец спросит: «Как стоишь?»

3) *Упражнение на знакомство «Ассоциации»*

Ребятам предлагается назвать своё настоящее имя и, если захочет, то придумать тренинговое имя (как его будут называть на занятиях).

Затем назвать, с кем или с чем он себя ассоциирует, и пояснить, почему (то есть рассказать, какой он).

После чего ребята создают для себя бейджи, указав имя (или тренинговое имя), придумав некий символ, талисман или герб для себя.

С этими бейджами участники приходят на все последующие занятия.

4) *Упражнение «Выбор символа говорящего»*

Цель: разогрев группы, стимулирование активности, развитие навыка сотрудничества и сплочение группы.

Ребятам предлагается подумать и предложить какой-либо предмет в качестве символа работы группы (символ слова или символ говорящего), который должен отражать что-то общее, объединяющее всех участников.

Символом слова может стать любой предмет. Важно, чтобы именно этот предмет был избран единогласно. Символ Слова дает право говорить тому, у кого в руках он находится. Это минута славы для говорящего, минута позитивного внимания к нему, к его мнению, которое не оценивается, а слушается, это возможность быть услышанным.

ВАЖНО! В результате упражнения нужно достигнуть консенсуса и прийти к единому мнению.

II. Основная часть.

1) *Мини-лекция.*

Зачитывается отрывок из сказки «Гадкий утенок».

«Вот они и стали вести себя как дома. Только бедного утёнка, который вылутился позже всех и был такой безобразный, клевали, толкали и осыпали насмешками решительно все — и утки и куры....»

Бедный утёнок просто не знал, что ему делать, как быть. И надо же ему было уродиться таким безобразным, каким-то посмешищем для всего птичьего двора!

Так прошёл первый день, затем пошло ещё хуже. Все гнали бедняжку, даже братья и сёстры сердито говорили ему:

– Хоть бы кошка утащила тебя, несносного урода!

Утки клевали его, куры щипали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою.

Не выдержал утёнок, перебежал двор и — через изгородь...и пустился наутёк, сам не зная куда»

– Что это за сказка, и о чём она? Какое явление в отношениях между учениками она напоминает?

Сегодня мы поговорим о насилии в школьной среде, об опасности данного явления.

Буллинг представляет собой длительное физическое или психологическое насилие со стороны одного человека или группы в отношении другого, который не способен защитить себя в данной ситуации. Буллинг проявляется через различные формы физических и (или) психических притеснений, одних детей со стороны других. Для одних детей - это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности; для других - порча их личных вещей, вымогательство; для третьих - откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства.

– Как вы думаете, почему буллинг возникает в школе? (ответы детей).

Школа – это территория, на которой обитает очень большое количество детей, разных по возрасту и внешности, воспитанности и способностям, условиям семейного воспитания и запросам на самоутверждение в коллективе сверстников. Для некоторых детей школа – это место, где они позволяют себе разрядить свои негативные эмоции, накопившиеся дома, которые они не могут там выразить в силу того, что не в силах противостоять взрослым, а в школе можно отыгаться на более слабых и не способных себя защитить сверстниках. Такое поведение недопустимо, но, к сожалению, оно есть.

2) Кейс ситуаций-вопросов

Как распознать буллинг среди других негативных поступков?

Предлагаю вам распределить данные ситуации, определив по их описанию, буллинг это или не буллинг (карточки с описанием ситуаций прикрепляем на доску под соответствующей табличкой: «Это буллинг» или «Это не буллинг»).

1. Одноклассники подрались, выясняя отношения, так как у них возникли разногласия по одному важному вопросу.	2. Ребята возле буфета отбирают деньги у других ребят, чтобы купить себе что-нибудь.
3. Один из мальчиков в классе заикается. Ему бывает сложно прочитать стих или ответить у доски. Когда он выходит отвечать, одноклассники хихикают и пародируют	4. У одной из девочек в классе проблемы с кожей, у неё на лице постоянные высыпания. За партой она сидит одна, потому что с ней никто не хочет сидеть.

его произношение. От этого он начинает заикаться ещё больше, но учителям редко удаётся успокоить других ребят. Иногда на переменах они специально общаются с ним, заикаясь и коверкая слова.	Одноклассники не дразнят её и не смеются, но не общаются с ней, отсаживаются, если она садится рядом в столовой и просят выйти из класса, если затевают совместную игру.
5. Одноклассники постоянно подшучивают над одной из девочек. Однажды они закрыли её в спортивной раздевалке на перемене и не выпускали, хотя ей это совсем не нравится. Но ребята говорят, что это просто шутка, а если ей не смешно, значит у неё проблемы с чувством юмора.	6. У одной из девочек нет друзей в классе. Она обычно на переменах сидит одна, слушает музыку или читает книгу, к общению с одноклассниками не очень стремится. Одноклассники редко сами приглашают её к общению или совместным занятиям, но если она просит помочь ей, как правило, соглашаются.
7. Одного мальчика в школе постоянно пинают, ставят ему подножки, при возможности толкают, а потом смеются над тем, что он падает, спотыкается. Этот мальчик очень воспитанный, поэтому не даёт сдачи, не грубит, а просто терпит.	8. На страничку в социальных сетях одному мальчику всё время приходят оскорбления в его адрес, угрозы. Он стал бояться выходить не только в интернет, но и на улицу.

Буллинг имеет свои особенности, которые позволяют его отличить от других негативных поступков.

Мы определяем буллинг, если:

—Есть факт насилия в любой форме (физическое, психическое и др.).

—Ситуация регулярно повторяется.

—Насилие осуществляется намеренно, специально, чтобы унижить человека, причинить ему душевные и физические страдания.

—Обидчик всегда «сильнее», направляет свои действия против тех, кто не может дать ему отпор в силу своего характера.

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство») — это регулярно повторяющееся, умышленное насилие в отношении человека, который не может себя защитить. Синонимом понятия «буллинг» является слово «травля».

Теперь, когда вы знаете основные признаки буллинга, давайте проверим, правильно ли мы распределили наши ситуации и поясним свой выбор.

— Скажите, а чем данные ситуации буллинга отличаются друг от друга? (ответы участников).

Резюме: действительно, есть ситуации, в которых ребята страдают физически, или психологически, или материально. В зависимости от этого различают буллинг физический, психологический, экономический, кибербуллинг.

Психологический буллинг – повторяющееся негативное воздействие на эмоции и психику другого человека, что причиняет ему душевную боль и страдания, наносит психотравму.

Психологический буллинг может проявляться в следующих формах:

• *в вербальной форме*: оскорбления, обидные клички и прозвища, обзывательства; запугивание и угрозы; словесные унижения и придирки; насмешки и передразнивания; неприличные жесты.

• *в форме намеренной социальной изоляции другого*: игнорирование (отказ общаться, избегание, бойкот); отказ садиться рядом и исключение из совместных игр, занятий, чатов; распространение слухов и сплетен.

Психологическое насилие подрывает веру в себя, заставляет чувствовать себя подавленным, ущемленным и виноватым, испытывать постоянный страх.

Физический буллинг – умышленное, повторяющееся нанесение физического вреда: удары и укусы; толчки и щипки; пинки и подножки; дёргание за волосы; любые другие физические действия, применяемые к человеку и причиняющие ему физическую боль и страдания.

Экономический буллинг – это преднамеренное нанесение материального ущерба с целью унижения, шантажа и др.: вымогательство и отбирание денег, еды или вещей; порча или повреждение вещей; кража.

Кибербуллинг – травля и преследование осуществляются через электронные устройства и ресурсы.

— Скажите, а чем данные ситуации буллинга схожи? (ответы участников).

Резюме: действительно, независимо от того, какому виду буллинга подвергается человек, он испытывает душевную боль и страдания, то есть страдает психологически, получает психотравму.

Давайте соотнесём ситуации буллинга по данным критериям. (Участники распределяют ситуации по видам буллинга и дают пояснения).

3) Упражнение «Плакат «Буллинг: это опасно».

Участники делятся на 2-3 группы по 3-5 человек. Ребята по группам рисуют плакаты, на которых нужно отразить то, что они узнали о буллинге, а также своё отношение к данному явлению.

Обсуждение-защита плакатов.

III. Рефлексия. Упражнение «Термометр эффективности»

Цель: получение обратной связи для оценки эффективности занятия.

Каждый участник получает «Термометр эффективности».

Участникам предлагается оценить эффективность занятия по нескольким шкалам (каждая шкала имеет соответствующий цвет):

— Шкала «Интересно» (И - синий)

— Шкала «Полезно» (П - красный)

— Шкала «Настроение» (Н - зелёный)

Инструкция: отметь на термометре соответствующим цветом, насколько интересно тебе было на занятии - поставь букву «И», насколько для тебя занятие было полезным – букву «П», оцени своё настроение – букву «Н».

Заполнение термометра на каждом последующем занятии позволит проанализировать эффективность всего цикла занятий, как индивидуально для каждого участника, так и для группы в целом.



IV. Ритуал прощания «Пожелание добра»

Цель: завершение занятия на позитивной ноте.

Участники по кругу выражают пожелания друг другу, начиная словами: «Я желаю тебе добра...» и продолжают, уточняя какого именно.

Например: «Я желаю тебе добра: чтобы ты сегодня хорошо пообщался с другом».

Занятие №2. Участники буллинга. Буллинг – это опасно.

Цель: повышение осознания опасности буллинга, как явления школьной жизни.

I. Приветствие. Упражнение «Чем мы похожи».

Цель: осознание участниками своей индивидуальности и сопричастности с группой.

—Посмотрите друг на друга. Все мы разные, и в каждом из нас есть что-то особенное и необыкновенное. Но все же есть что-то, в чём мы похожи, что нас объединяет. Предлагаю с помощью игры выяснить, в чём же мы похожи друг с другом.

Участники становятся в круг, а ведущий - внутри круга. Далее приглашает в круг кого-то из участников, называя признак сходства по любому критерию (внешность, увлечения, достижения, проблемы, друзья и т.д.).

Например: «Света, выходи ко мне в круг, так как у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы играем в одной команде по волейболу, или мы хорошо учимся...)». Света таким же образом приглашает в круг кого-то еще из участников. Игра продолжается, пока все участники не окажутся вместе в кругу.

Резюме: Каждый человек индивидуален по своей природе и является личностью. У каждого свои вкусы, взгляды на жизнь. У каждого человека свой особенный характер, он по-разному относится к окружающему миру. Но во всем многообразии этих различий мы можем отыскать нечто общее, чем мы похожи, что нас объединяет. И это здорово, что мы дополняем друг друга, и поэтому нам интересно дружить и общаться друг с другом.

II. Разминка. Упражнение «Миксер»

Цель: разогрев и стимулирование активности группы, осознание сопричастности с группой

– Сейчас мы приготовим коктейль из тех составляющих, которые нас объединяют. Я думаю, что он будет очень насыщенным.

Инструкция: участники сидят, образуя круг. Ведущий задаёт вопросы, а участники отвечают на них согласием или несогласием. Причем, согласие выражается путем обмена местами, а при несогласии – остаться сидеть на своём месте.

- Кто любит играть в компьютерные игры?
- Кто любит получать подарки?
- Кто любит дарить подарки?
- Кто увлекается спортом?
- Кому нравится учиться?
- У кого есть друзья?
- Кто любит вкусно покушать?
- Кто любит подольше поспать?
- У кого есть хобби?
- У кого есть домашний питомец?
- Кто ухаживает за домашним питомцем?.

III. Основная часть.

1) Мини-лекция.

Мы уже с вами знаем, что такое буллинг, умеем отличать его от других негативных ситуаций. Сегодня мы познакомимся с участниками буллинга.

—Как вы думаете, если в классе кого-то травят, но ты не вмешиваешься и не участвуешь в травле, ты участвуешь в буллинге? (ответы участников)

На первый взгляд может показаться, что в ситуации буллинга участвуют всего две стороны: жертва (пострадавший) и агрессор (обидчик). Но на самом деле, если в классе появляется буллинг, то поневоле каждый становится его участником, играет определенную роль. Что это за роли?

Всех участников буллинга можно разделить на три группы: 1) жертва, пострадавший, 2) агрессор(ы), обидчик(и), 3) свидетели насилия (буллинга) – наблюдатели, которые могут совершенно по-разному относиться к происходящему (сторонники обидчиков, сторонники пострадавшего, равнодушные).

Теперь, когда вы знаете, в каких ролях выступают участники ситуации буллинга, попробуем провести самоанализ собственного поведения. Надеюсь, что каждый из вас будет честен перед собой и искренен перед другими. Это очень важно.

2) Упражнение «На карте буллинга»

Цель: развитие навыков объективного самооценивания, умения признавать свои ошибки.

Необходимые материалы: карта буллинга, на которой отмечены острова, обозначающие предполагаемую степень участия в буллинге присутствующих ребят; стикеры.

Участникам необходимо оценить себя по критерию участия в буллинге и приклеить на определённом острове стикер со своим именем.

Резюме: мне приятно, что вы были искренними и смогли дать себе объективную оценку. Даже, если кто-то из вас совершил ошибку, принимая участие в травле сверстников или пассивно наблюдая за этим, то признание своих действий – это уже первый шаг к решительным действиям.

Остров – «Я никогда не был участником буллинга: жертвой, обидчиком или свидетелем»
Остров – «Иногда присоединяюсь к обидчикам, но потом жалею об этом»
Остров – «Я был свидетелем буллинга, но не вмешивался, потому что боялся, что буллинг перекинется на меня»
Остров – «Я был свидетелем буллинга, но не вмешивался, потому что пострадавший был сам виноват»
Остров – «Я был свидетелем буллинга, но не вмешивался, пусть сами разбираются в своих отношениях»
Остров – «Я участвовал в буллинге в роли обидчика, и мне это понравилось»
Остров – «Я был пострадавшим от буллинга»
Остров – Я был свидетелем буллинга, и я вмешался

3) Упражнение «Образ участников буллинга»

Давайте вернёмся к рисункам участников буллинга и попробуем описать их по следующим критериям, заполнив таблицу (работаем коллективно).

	Пострадавший	Обидчик	Свидетели-наблюдатели
Эмоции, чувства			
Поведение, действия			
Мысли: о чём думает			
Чего хочет на самом деле, чего добивается, о чём мечтает			

При помощи знаков «+» и «-» оцените все пункты, написанные вами.

Обсуждение:

—У кого из участников больше «-»? (примерно одинаково, но больше у пострадавшего)

—Кто страдает в ситуации травли? (все, но больше всего пострадавший)

—Что объединяет всех участников буллинга? (чувства, которые они испытывают, и, что самое главное – истинные потребности)

Резюме: Как выяснилось в ходе упражнения, опасность буллинга гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. Действительно, сложнее всего приходится пострадавшему, но травля – это плохо для всех участников, это то, что меняет жизнь всего класса, поэтому буллинг нельзя игнорировать. Буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется помощь пострадавшим, обидчикам и свидетелям.

4) Упражнение «Плакат: «Образы участников буллинга».

Участники делятся на 3 группы, и каждая группа рисует плакат-образ одного из участников буллинга.

На рисунке нужно отразить особенности поведения, характера, эмоционального состояния пострадавшего, обидчика и свидетелей-наблюдателей буллинга.

Обсуждение-защита плакатов.

Резюме: вы очень точно отразили на своих рисунках особенности эмоционального состояния своих сверстников, которые находятся в различных ролях в ситуации буллинга:

- Пострадавший: обида, страх, неуверенность, зажатость, скованность, нерешительность, беспомощность;
- Обидчик: самоуверенность, наглость, агрессивность, смелость (когда за ним стоит группа поддержки), удовлетворение;
- Наблюдатели: нерешительность, опасение или страх, неуверенность, интерес.

IV. Рефлексия. Упражнение «Термометр эффективности»

Цель: получение обратной связи для оценки эффективности занятия.

Смотри занятие №1.

V. Ритуал прощания. Упражнение «Благодарность».

Цель: поблагодарить участников за работу в группе, завершение занятия на позитивной ноте.

Участникам предлагается молча, без слов, используя жесты, мимику и движения рта, поблагодарить всех следующей фразой: «Я говорю всем большое спасибо за совместную работу!».

Занятие №3. В нашей школе скажем буллингу: «НЕТ!».

Цель: формирование навыков конструктивного поведения в ситуации буллинга

I. Приветствие. Упражнение «Я предлагаю...»

Цель: настрой группы на работу.

Участникам предлагается завершить фразу: «Я предлагаю...» позитивным предложением, пожеланием для группы.

Например: «Я предлагаю всем дружить»

«Я предлагаю уважать друг друга» и т.д.

Резюме: мы с вами зарядились позитивными напутствиями, которые пригодятся нам на занятии сегодня.

II. Разминка. Упражнение «Цепочка толерантности»

Цель: разогрев и стимулирование активности группы.

Первый участник называет слово «толерантность». Далее по цепочке каждый называет любые слова, ассоциации, так или иначе связанные с данным понятием.

Например: Толерантность – уважение – человеколюбие – прощение – гуманность – сотрудничество – взаимопомощь – терпимость – сострадание – милосердие – принятие других – уважение к себе – миролюбие...

Можно использовать наглядность с подсказками «Планета толерантности»



III. Основная часть.

Сегодня на занятии мы продолжим с вами разбираться в сложной теме взаимоотношений между людьми, о недопустимости насилия по отношению друг к другу.

Как выяснилось на предыдущем занятии, буллинг таит в себе опасность для каждого из его участников. Безусловно, сложнее всего приходится пострадавшему, но травля – это плохо для всех участников, для всего класса, поэтому буллинг нельзя игнорировать. Буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется помощь пострадавшим, обидчикам и свидетелям.

Но что именно можно сделать? Давайте обратимся к таблице «Участники буллинга» (приложение 5) и ещё раз посмотрим на истинные потребности его участников: все ребята хотят одного и того же – дружить, общаться, быть в безопасности. Именно на это и нужно направить свои усилия в решении проблемы, то есть научиться конструктивному общению и взаимодействию.

Давайте обсудим данную проблему относительно каждого участника.

1) Упражнение «Злые щенки».

Цель: предоставление возможности прочувствовать ситуацию беспомощности, в которую попадает пострадавший.

– Предлагаю 3-4 ребятам встать в центр круга, где стоит стул. Вы будете изображать щенков.

– Предлагаю одному из желающих сесть на стул.

Остальные участники наблюдают за ситуацией.

С ребятами в игру можно сыграть 2 раза, пригласив желающих.

Инструкция «щенкам»: вам нужно изобразить щенков. Вы должны будете угрожающе лаять на сидящего на стуле, постепенно к нему приближаясь. Очень важно соблюдать следующие правила: смеяться нельзя, лаять нужно всерьез и злобно.

Инструкция «жертве»: ты можешь подпустить к себе «щенков» настолько близко, пока не перестанешь чувствовать себя комфортно и в безопасности. Постарайся вести себя так, как будто на тебя действительно напали злые собаки.

Инструкция «наблюдателям»: вы вправе вести себя так, как повели бы в жизни, наблюдая подобную ситуацию.

Обсуждение:

– Что чувствовал сидящий на стуле?

– Что чувствовали «щенки»?

– Что вам захотелось сделать по отношению к сверстнику, на которого напали «щенки»? А что по отношению к «щенкам»?

– А как вы себя чувствовали в роли пострадавшего, нападающих?

– Что вам хотелось сделать в этой ситуации?

– На что похожа данная ситуация? (на буллинг)

Резюме: Когда мы находимся в ситуациях, когда нам причиняют вред, важно научиться останавливать неприятные действия со стороны сверстников. И делать это можно такими словами, как «Стоп! Мне это не нравится!». Эти слова очень важны в нашей жизни и помогают нам в общении. Всегда есть люди, которые чувствительны происходящему по отношению к ним, и есть те, которые не умеют сами вовремя останавливаться, когда делают что-то плохое. Важно не терпеть, а требовать остановиться. И если этого не может потребовать пострадавший, то очень важно, чтобы это сумели потребовать наблюдающие за происходящим. Это сделать нелегко, на такой шаг могут решиться только мужественные ребята, которые умеют сопереживать, уважают себя и других.

2) Упражнение «Стоп, травля!»

Цель: предоставление возможности прочувствовать себя защитником обиженного

Сейчас по кругу попробуете себя в роли защитников. Я буду подходить к каждому и призывать вас сделать что-то плохое по отношению к вашему соседу справа, а вы должны будете защищать своего соседа словами: «Не приставай к (называете ИМЯ), это – травля, и это недопустимо!». Важно произносить слова уверенно, так, чтобы обидчик понял, что с ним не шутят, что с ним не согласны.

Фразы обидчика:

– «Давай не будем дружить с ИМЯ, испачкаем ей дневник ручкой и весело посмеёмся»;

- «Давай снова подставим подножку ИМЯ, а затем посмотрим, как он будет лететь».
- «Давай придумаем ИМЯ прозвище, еще более обидное, чем вчера»
- «Давай снова подкараулим ИМЯ возле столовой и отберём печенье, пусть худеет, толстяк»
- «Давай забросаем страничку ИМЯ разными гадостями, пусть обрыдается, читая их»
- «Давай подговорим весь класс не общаться с ИМЯ, пусть научится одеваться, как следует, а то ходит в обносках»
- «Давай опять заберём мобильник у ИМЯ, и проверим, где он зависает, а потом от его имени напишем неприличное сообщение его подружке»
- «Давай закроем ИМЯ в спортивной раздевалке. Вот смеху то будет, когда он на следующий урок не явится»

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда я предлагала вам сделать плохое?
- Трудно ли заступаться и защищать?
- Чувствовали ли вы благодарность к соседу, который вас не дал в обиду?

Резюме. Благодарю вас, ребята, за то понимание и поддержку, которое вы проявляли друг к другу. Теперь вы знаете, как важно не только остановить обидные слова и действия, но и просто поддержать друг друга в ситуации травли.

3) Упражнение «Моё мнение»

Цель: развитие умения слышать и принимать точки зрения, отличные от собственной.

Необходимые материалы: каждый участник получает по 3 таблички разного цвета, при помощи которых будут давать ответы: Зелёная – ДА, Красная – НЕТ, Жёлтая – может быть.

Участникам предлагаются предложения в утвердительной форме, и возможность дать ответ с помощью цветных табличек в зависимости от своего отношения к утверждению. После того, как все определились с ответом, каждый может высказать свое мнение, объяснить свою позицию.

Утверждения:

- Я – хороший человек.
- Я совершал ошибки в своей жизни.
- Я часто конфликтую с ребятами.
- Если кого-то троллят, меня это не касается, лучше не ввязываться в чужой конфликт, пусть решают сами.
- Подшучивая над другими в компании, можно всех развеселить.
- Я всегда говорю правду.
- Если бы кому-то не нравилось, что его обижают, то он бы просто изменился (например, поменял причёску или одежду, начал бы заниматься спортом и т.д.).
- Равнодушие приводит к жестокости.
- Когда над кем-то прикалываются и говорят, что это просто шутки, это действительно так...
- Если я увижу, что над кем-то издеваются, я обязательно вступлюсь, или расскажу тому, кто может помочь.

- Если я вмешаюсь и стану на защиту того, кого травят, то они переключатся на меня.
 - В ситуации буллинга страдает только пострадавший.
 - Если я кому-то расскажу о том, что в классе кого-то буллят, я для всех стану ябедой.
 - Если кого-то бойкотируют, значит, есть за что.
 - Любую проблему можно решить без насилия.
 - Если тебя обидели, дай сдачу.
 - Я не знаю, как помочь пострадавшему от буллинга. Мне кажется, что я могу сделать ещё хуже.
 - Я считаю, что обратиться за помощью не стыдно.
 - Обидчик сильнее пострадавшего, но он несчастный человек.
- На все вопросы и утверждения, прозвучавшие здесь, я отвечал честно



Резюме: Мы услышали много разных мнений, и каждое мнение ценно.

Что же делать, как поступить, чтобы предотвратить или остановить травлю (буллинг)?

Первыми могут заметить, что в классе что-то не так, не взрослые (учителя и родители), а вы сами. И от ваших действий во многом зависит то, как быстро удастся решить проблему.

Теперь пора попрактиковаться на конкретных примерах. Каждый из вас вытянет вопрос или ситуацию и предложит оптимальный вариант её решения (заготавливаются карточки с ситуациями по данной проблеме).

IV. Рефлексия. Упражнение «Термометр эффективности» (приложение 1).

Цель: получение обратной связи для оценки эффективности занятия.

V. Ритуал прощания. Упражнение «Я - ПРОТИВ НАСИЛИЯ!».

Цель: завершение занятия на утвердительной ноте о недопустимости насилия.

Участникам предлагается молча, без слов, используя жесты, мимику и движения рта, выразить своё отношение к буллингу, насилию, травле фразой: «Я - ПРОТИВ НАСИЛИЯ! В нашей школе скажем буллингу: «НЕТ!».

Завершить можно, проговорив всем вместе дружно данную фразу с утвердительной интонацией.