

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
ИМЕНИ П. П. ГРИЧЕВА Х. КУЛИКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Название работы: «Буллинг в школьной среде»

Название номинации: «Профилактика буллинга в образовательной организации»

Жайворонок Виктория Владимировна,
МБОУ СОШ № 10,
социальный педагог

2022 г

Введение

В последнее время проблема «буллинга» становится все более актуальной и распространенной в школах. Многие психологи, социологи дают разное определение «буллингу». Норвежский исследователь «буллинга» Дэн Олвеус определяет «буллинг» как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени и неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «диспропорциональных «властных» отношений».

Буллинг (от английского bullying, bully - хулиган, задира, грубиян) – это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься. Школьный «буллинг» отличается своей жестокостью, непримиримостью. Буллинг не происходит, когда два человека с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание происходит в дружеской форме. Буллинг всегда имеет цель, затравить жертву, вызвать страх, унижить.

Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходит физические и психологические изменения, происходит половое созревание, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план, между подростками происходит борьба за лидерство, конфликты.

Несмотря на то, что участие подростка в конфликтах является вполне нормальным, проблема «буллинга» заключается в том, что травля происходит продолжительное время. В борьбе за лидерство самоутвердиться на фоне другого сверстника, и начинается травля. «Жертве» очень сложно сменить свой статус, она подвергается постоянным нападениям со стороны «обидчика» и его друзей. Важно предупреждать и пресекать любые попытки проявления насилия среди подростков.

Профилактика «буллинга» в школе заключается в том, что так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой, многие преподаватели не замечают или не хотят замечать травли среди подростков, из-за этого вовремя не оказывается необходимая поддержка и помощь как «жертвам», так и «обидчикам». Буллинг начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – кибербуллинг. Современным подросткам, являющимися «жертвами» буллинга сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни.

Цель: актуализировать знания классных руководителей и родителей по проблеме буллинга в школе.

Задачи:

1. Познакомить классных руководителей и родителей с понятием «буллинг».
2. Расширить знания родителей о причинах и характере школьного «буллинга».

3. Формировать активную педагогическую позицию родителей и классных руководителей.

Формы проявления буллинга

Кибербуллинг – жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете и т. д.

Словесный буллинг – это когда обзывают другого человека неприятными для него словами, дразнят его или шутят о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, религии, национальности, о внешнем виде человека.

Физический буллинг – этот вид буллинга включает в себя пощечины, пинки ногами, толчки, подножки. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает или пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

Неприличные жесты – это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающие, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты, грозные взгляды.

Вымогательство – это когда хулиган у жертвы требует деньги и угрожает, если он/она не отдаст их немедленно. Могут вымогаться также завтраки, деньги на обед. Жертву также могут принуждать воровать имущество для хулигана. Такая тактика используется исключительно для возложения вины на жертву.

Попытки заставить других не любить жертву – это когда хулиган или хулиганы пытаются сделать жертву, над которой издеваются, непопулярной. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи, сплетни. Также они могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем учеником, над которым издеваются.

Профилактика буллинга в школе

Образовательная организация должна большое внимание уделять проблеме «буллинга» среди учащихся. В профилактике «буллинга» среди подростков в школе необходимо исследовать проблемы насилия в школе с помощью анкетирования. После выяснения проблемных классов и обучающихся важно выяснить причины проявления насилия и «буллинга».

Профилактика «буллинга» в школе включает мероприятия самого разного характера. При этом каждое из них должно быть направлено, чтобы искоренить травлю как явление вообще. План мероприятий по профилактике «буллинга» в школе должен включать в себя:

- совместную с детьми разработку и утверждение правил общения, которые отвечают принятым социальным нормам и делают учебный процесс эффективным;

- классные часы;
- беседы психолога с детьми;
- создание кружков, клубов или студий, где могли бы реализовать себя дети с самыми разными склонностями;
- общешкольные квесты, конкурсы, выставки достижений и т. д.;
- мероприятия, способствующие сплочению детей;
- участие в благотворительных акциях;
- чтение и обсуждение книг, где поднимается проблема травли;
- просмотр и обсуждение кинолент на аналогичную тему;
- написание сочинений, эссе, изложений с элементами сочинения;
- театрализованные постановки;
- психологические тренинги, ролевые игры.

Каждое из этих мероприятий должно развивать у детей социальную и коммуникативную компетенции, то есть способность уважать мнение других людей и уметь объяснить свою позицию, эффективно сотрудничать в коллективе.

Профилактическая работа классных руководителей

Классный руководитель должен совместно с педагогом-психологом вести работу по профилактике «буллинга» в классе, он должен следить за эмоциональным состоянием всех своих обучающихся, оказывать поддержку и помощь подросткам не меньше, чем педагог-психолог.

Классный руководитель совместно со всем классом должны определить наличие конфликтов в коллективе, выявить участников конфликтов и определить причины конфликтов, с помощью групповой рефлексии.

На классном часе классный руководитель вводит правила поведения в коллективе, определяет направления коллективной деятельности, придумывают совместные мероприятия, распределяет обязанности членов группы относительно выбранной деятельности. На данном этапе можно использовать методы: дискуссия, мозговой штурм, проектирование.

Классный руководитель должен организовывать совместную коллективную деятельность, создавать условия для самоопределения личности в группе и поддерживать благоприятный социально-психологический климат в коллективе подростков. При работе с классом классный руководитель и педагог-психолог могут использовать метод перспективных линий, методика КТД, тренинг по сплочению коллектива и на выявление лидера. Класс на данном этапе должен развивать формальные и неформальные взаимоотношения и создавать необходимые условия для развития позитивного социально-психологического климата в классе. Работа с каждым отдельным потенциальным участником «буллинга» и работа со всем классом вместе взаимосвязаны между собой так, что действия одного субъекта находятся в поле внимания других.

Классный руководитель должен конструктивно работать с родителями. Обсуждать с ними причины «буллинга». При разговоре с родителями виновных важна сдержанность в оценке. Ведь чаще всего виновные в ситуациях «буллинга» — дети из не благополучных семей. С родителями жертв опасность состоит в том, чтобы не занять позицию защиты «мундира», т.е. защищать школьную репутацию, а не ребёнка, который стал жертвой. Если же разговор будет о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию, тогда можно решить эту проблему вместе.

Профилактическая работа с родителями

Существуют определенные технологии привлечения родителей к профилактике буллинга. Некоторые родители до сих пор не знакомы с проблемой травли либо не считают ее чем-то серьезным. Поэтому нужно создать правильное информационное поле. Для этого необходимы:

- родительские собрания на тему травли, кибербуллинга, детских суицидов, жесткого обращения с ребенком в семье;
- индивидуальные беседы с родителями зачинщиков и детей-изгоев;
- тренинги;
- консультации на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, психологических особенностей детей разного возраста.

Можно использовать для профилактики буллинга в школе памятку для родителей, разместив ее на информационном стенде в фойе и на школьном сайте. Она должна отвечать на вопросы:

- что делать, если ребенка травят;
- как поступить, если вам стало известно о таком случае в классе (ваш ребенок – наблюдатель);
- что делать, если ребенок – зачинщик.

Есть взрослые (родители агрессоров и наблюдателей), которые из эгоизма, черствости или трусости выбирают равнодушное отношение к ситуации и не пытаются ее изменить. Необходимо донести до таких мам и пап, что позиция «Моя хата с краю» здесь опасна хотя бы потому, что профилактика скулшутинга и буллинга идут рука об руку и однажды может случиться так, что не поздоровится именно их ребенку. В новостях то и дело мелькают сюжеты о том, как доведенный до отчаяния подросток расправляется с обидчиками, а попутно и с невиновными людьми, которые случайно оказались рядом, то есть о скулшутинге.

Профилактика скулшутинга

Скулшутинг (школьная стрельба) — событие, при котором учащийся учебного заведения — начальной или средней школы, колледжа или университета — стреляет и ранит или убивает по крайней мере одного

другого учащегося или преподавателя на территории этого учебного заведения.

Существуют внешние и внутренние факторы, подталкивающие детей к скулшутингу. Среди внешних факторов можно выделить:

- отсутствие внимания родителей к ребенку;
- ссоры с членами семьи;
- трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и педагогами;
- буллинг (травля) - агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов) со стороны других членов коллектива или его части;
- смерть родственников и друзей;
- доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию в доме;
- интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также его доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию «скулшутинга».

К внутренним факторам следует отнести:

- депрессивное состояние ребенка;
- внушаемость и ведомость ребенка;
- психические отклонения у ребенка.

Следует обратить внимание:

Внутрисемейные отношения. Именно в семье ребенок получает информацию об окружающем мире, развивается. Родители являются первым и главным авторитетом в глазах ребенка, а семейные традиции и правила представляются ребенку самыми правильными. Дети, воспитывающиеся в семьях, где царит недоверие, насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество.

Проявление подростком агрессии. В большинстве случаев за повышенной агрессивностью подростка стоит защитный механизм, который срабатывает, чтобы защититься от окружающего мира. Стоит заметить, что агрессия бывает и пассивной, внутренней, при этом внешне подросток остается спокойным. Практически про всех «школьных стрелков» одноклассники потом говорили: «Он был такой тихий – мы и предположить не могли, что он на такое способен!» Такая пассивная агрессивность может появиться, если подростку не хватает внимания родителей, которые не интересуются его жизнью, увлечениями, проблемами, а также из-за игнорирования его сверстниками.

Специфика отношений со сверстниками. В подростковом возрасте общение со сверстниками приобретает первостепенное значение. В этот период подростки часто меняют друзей, ища «свою компанию» – ту, в которой будут приниматься переживания и установки подростка. Если общения нет или с ним имеются проблемы, то у подростка можно наблюдать появление серьезных психологических проблем. Важно помочь ребенку

решить проблему общения со сверстниками, определить причину возникновения разногласий.

Психологические травмы. Если вспомнить резонансный случай стрельбы в школе «Колумбайн», то можно проследить четкую тенденцию: подростки, расстрелявшие своих одноклассников, являлись жертвами буллинга – травли в школе, которая продолжалась достаточно долгое время. Безусловно, такая ситуация психологического (и физического) насилия не могла не оставить свой отпечаток на психике детей – они были психологически травмированы, и эта травма ежедневно влияла на их психологическое состояние и вызывала некие поведенческие особенности.

Психическое здоровье. Комплексная психолого-психиатрическая экспертиза подтверждает, что школьные стрелки нередко имеют психиатрические диагнозы. Стоит заметить, что диагноз не является причиной такого страшного поступка, как скулшутинг. К сожалению, многие родители, опасаясь осуждения окружающих, игнорируют рекомендации детских психологов и не обращаются за психиатрической помощью.

Самое важное – это контакт с ребенком. Когда ребенок достигает подросткового возраста, уже поздно начинать его устанавливать. Это нужно было делать намного раньше – с рождения. В подростковом возрасте родитель должен стать для ребенка другом, с которым можно поделиться своими переживаниями и не бояться быть отвергнутым. Именно чувство отверженности собственными родителями может толкнуть тинейджера на такой страшный шаг, как стрельба в школе.

Литература

1. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017.
2. Бородаева Л.Г., Попова И.И. Особенности профилактики компьютерной зависимости подростков // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. Материалы всероссийской научно-практической конференции (заочной) с международным участием/Отв. ред. А.Ю. Нагорнова: Ульяновск, 2016.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? Москва; 2003.
4. Единый урок безопасности // Дети в информационном обществе. 2017.
5. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А, Молчанова Д.В. Руководство для родителей про буллинг: «Что делать, если ваш ребенок вовлечен?». Под редакцией академика РАО Реана А.А. Москва 2019.
6. Кон И. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. 2006.
7. Копова А.С. Программа коррекции агрессивного поведения подростков посредством педагогического взаимодействия // Педагогическая наука и образование в России и за рубежом: региональные, глобальные и информационные аспекты. 2002.
8. Цымбаленко Н. Буллинг. Как остановить травлю ребёнка. Питер, 2019.
9. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. Москва: Сентябрь, 1996.

Рекомендации родителям по профилактике кибераддикции

Кибераддикция – это зависимость от компьютерных игр. Особенно опасна тем, что на почве компьютерных игр совершаются преступления, причем с особой жестокостью. Группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте 10–17 лет. В России преступления из-за компьютерных игр совершаются в основном на фоне психического расстройства, сопровождающегося внезапно возникшей агрессией. Исследователи установили, что подростки, которые слишком увлекаются Интернетом, более склонны к агрессии и асоциальному поведению. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность, наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении, отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

Родителям рекомендуется использовать следующие стратегии для профилактики развития кибераддикции:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.
2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.
3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).
5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней и игра не заменит общения.
7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам.

Любите своих детей, будьте к ним внимательны и принимайте их такими, какие они есть!

Памятка классному руководителю

Организовывать внешкольную работу с учащимися. Ведь если ребенок занимается спортом, то он имеет возможность выпустить весь накопленный негатив. При этом такие занятия необходимо сочетать с нравственным воспитанием.

- Классный руководитель должны уметь распознавать потенциальных жертв буллинга и быть бдительными.
- Учащиеся, которые подвергаются агрессии, должны иметь право рассчитывать на поддержку со стороны учителей, когда речь идет о буллинге.
- Классный руководитель должны научиться распознавать властолюбцев и отличать степень выраженности агрессивного поведения (злостный ли агрессор этот ученик).
- Классный руководитель должны научиться конструктивно конфронттировать с агрессией.
- Классные руководители должны опираться на созданную в школе систему противодействия, в том числе антибуллинговый комитет и другие структуры, оказывающие экстренное противодействие в ситуации агрессии среди детей.
- Классный руководитель должны знать, какие факторы классной атмосферы способствуют буллингу.
- Классные руководители должны вовлекать детей участию в школьных проектах, повышающих их самооценку и социальный престиж.
- Классный руководитель должен менять у родителей отношение к буллингу как к незначительному явлению, привлекать родителей (взаимодействие между школой и родителями, обучать родителей обхождению с ситуацией буллинга и бдительному отношению (распознавание первых признаков неблагополучия).

Игры и упражнения для профилактики буллинга

Использование приведенных игр и упражнений позволит снизить агрессивные и враждебные реакции подростков, оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения, сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте, развить толерантность и эмпатию.

Упражнение «Любовь и злость»

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг и закройте глаза. Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1–2 мин). Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: «Женя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня». (1–2 мин.) Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (1 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (1 мин). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга. Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?
- Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?
- Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
- Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или когда о нем рассказываешь?

Рекомендации. Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте».

Упражнение «Шутливое письмо»

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Инструкция учащимся: «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом».

По окончании желающие могут прочитать свои письма вслух. Завершите упражнение игрой в «снежки»: участники комкают свои письма и кидаются ими друг в друга пару минут.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли вам было преувеличить собственные чувства, например злость или обиду?
- Можете ли вы иногда смеяться над собой?
- Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо?
- Когда полезно смеяться над конфликтом? (Например, когда конфликт возникает по недоразумению.)

Упражнение «Зеркало»

Учащиеся работают в парах. Один ребенок совершает разнообразные действия, другой, словно отражение в зеркале, должен повторять их. По первому сигналу дети меняются ролями, а по второму — партнерами. Игра заканчивается тогда, когда каждый из участников побывает и зеркалом, и человеком и поработает со всеми членами группы.

После завершения упражнения все садятся в один общий круг, проводится обсуждение игры. Ребята отвечают на вопросы:

- С кем было лучше работать? Почему?
- С кем не очень понравилось? Почему?

Игра «Спускаем пар»

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки» или «Витя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь

«спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар»». (Когда круг «спускания пара» завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.) А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками» или «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности»

Инструкция учащимся: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации... Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?
- Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?
- Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.
- Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?
- Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Игра «Сплетня»

Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя.

Задача аудитории — следить за тем, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому.

Когда зайдет последний участник и передаст полученную информацию группе, снова зачитайте оригинал. Предложите учащимся проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

Материал к игре. 1 текст для пересказа «Свадьба на острове Ява»

Весьма своеобразно проходит королевская свадьба на индонезийском острове Ява, где сохранились еще древние аристократические обычаи. Сначала жених дарит невесте слиток золота весом 99 граммов, роскошное издание Корана и молельный набор, поскольку на Яве распространен ислам. При этом религиозные верования островитян замысловатым образом переплелись с народными обычаями. Затем под традиционную музыку новобрачные бросают друг в друга листья бетеля, что символизирует любовь. Потом жених наступает на свежее куриное яйцо, а невеста в тазике оmyвает ему испачканную ногу. Это символизирует привязанность и верность. После этого пара начинает ползать по помещению на коленях, выпрашивая у сидящих в креслах близких родственников прощение. Завершается церемония тем, что жених и невеста кормят друг друга из рук.

2 текст для пересказа «Иван Петрович»

«Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля».

Игра «Слепое слушание»

Ход игры: Разделите участников на пары. Участники в паре садятся спиной друг к другу. Перед каждым должен быть стол или стул, где он мог бы раскладывать спички.

Дайте каждому участнику по 7 спичек. Одному из пары, составьте из этих спичек фигуру. Или если участников много, пусть они составят фигуру по вашему рисунку.

Задача, тех, у кого вы выложили фигуру — объяснить другому, как лежат спички, чтобы тот смог из своих спичек выложить точно такую же. Смотреть, что выложено у партнера нельзя.

Вопросы для обсуждения после игры:

- Кому удалось выложить точную копию фигуры?
- Что помогало?
- Что мешало?
- Что нужно было делать, чтобы у всех получилась точная копия фигуры?

Упражнение «Осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения»

Процедура и инструкция: «Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному: одни — чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной; другие — чтобы уничтожать или разрушать, и тогда агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия — это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости,

защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражения, упрямство, самообвинение. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

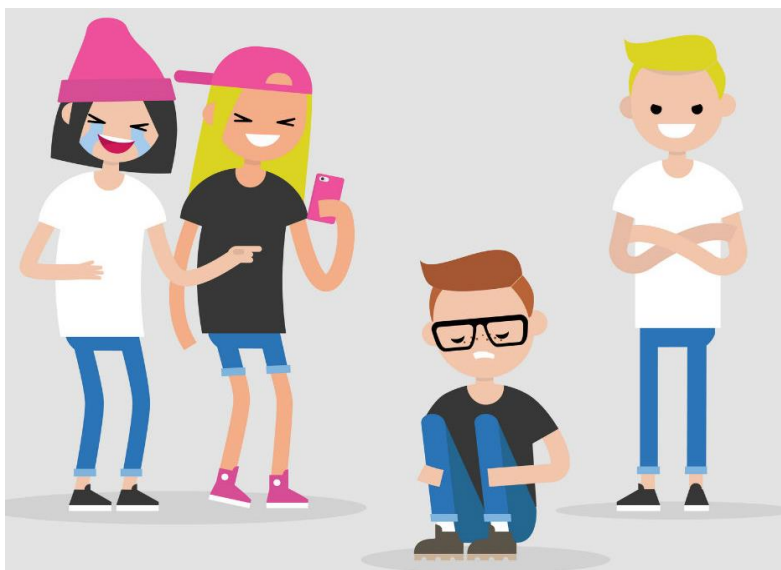
- В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?
- Подумайте, каким способом вы справляетесь с агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать?
- Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии?

В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

Необходимое время – 1-2 часа.

Памятка для подростков

Буллинг – это всегда неправильно! Никто не имеет права запугивать вас!



Даже если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами!

Если буллинг заставляет вас чувствовать себя бесполезными, беспомощными или виноватыми, знайте, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган

может себя почувствовать себя сильным и важным.

Иногда у хулиганов есть проблемы или неуверенность в чем-то, и они ее пытаются скрыть, издеваясь над другими (например, дети, которых слишком жестоко называют дома, могут перенести это на других детей в школе, «заставить их плакать» за опыт, который они были вынуждены испытать).

Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются – почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете – члену семьи, опекуну или кому-то в школе (учителю, классному руководителю, социальному педагогу или психологу, с которым вы хорошо ладите).

Говорить кому-то, что над вами издевались – это одна из самых трудных вещей в мире. Но это точно необходимо.

Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать! Ты вправе иметь собственное мнение!

**Общероссийский детский телефон доверия
8-800-2000-122, круглосуточно**

Как не стать жертвой буллинга в школе?

Не вини себя

В первую очередь ты должен знать, что травля не твоя вина. Ты имеешь право выглядеть так, как хочется (в пределах разумного, конечно), а проблемы в семье не должны стать причиной конфликтов с одноклассниками. Развод родителей, отсутствие денег или дорогих вещей и другие подобные факторы не повод для того, чтобы испытывать стыд или замыкаться в себе. Проблемы бывают у всех, поэтому тебе нужно научиться адекватно воспринимать их, а буллинг — недостаток современного общества, а не конкретного человека.

Выведи обидчика на разговор

Попробуй поговорить с лидером класса или группы агрессоров, чтобы выяснить причину плохого отношения. Главное — найти подходящий момент, когда он останется один, без собственной группы поддержки. Многие подростки ведут себя совершенно по-другому, находясь в коллективе и один на один, поэтому вполне возможно, что ты сможешь определить корень проблемы. Но здесь тоже важна мера — если в ответ звучит что-то вроде «Ты просто меня бесишь», значит, стена непреодолима, и разговор нужно прекращать. Ни в коем случае не пытайся подкупить хулигана деньгами или какими-то услугами — тем самым ты обречёшь себя на добровольное рабство.

Постарайся решить проблему

Переход в другую школу или переезд в соседний город может стать выходом из ситуации в том случае, когда конфликт достиг точки кипения. Но уверен ли ты в том, что на новом месте случившееся не повторится? Задиры, хулиганы и агрессоры есть в любом коллективе, поэтому бегство — не всегда хороший вариант. Оставь его на крайний случай, если ничего другое уже не помогает.

Научись уверенности в себе

По мнению психологов, чаще всего жертвами буллинга становятся подростки с низкой самооценкой и психологическими проблемами. Проявляя уверенность в себе, ты защитишь себя от нападков и издевательств. Попробуй заняться какими-то делами, которые повысят твою самооценку, а при необходимости обратись к психологу. Помни, что агрессоры чувствуют слабость своей жертвы на интуитивном уровне, поэтому тебе нужно действительно стать уверенным в себе, а не просто казаться таковым.

Найди единомышленников

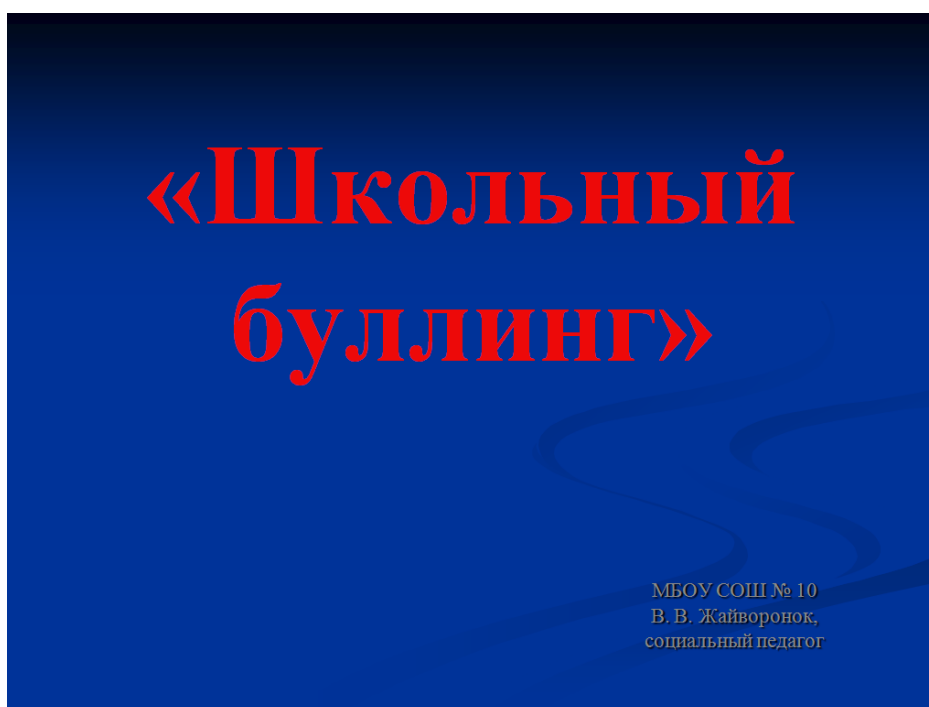
Одиночек травят чаще, чем тех, у кого есть хотя бы один или два друга, поэтому попробуй заручиться поддержкой единомышленников. Это можно сделать даже в том случае, если ты новичок и ещё не успел познакомиться с остальными.

Умей постоять за себя

Если игнорирование обидчиков не даёт необходимого результата, нужно научиться давать им отпор. Необязательно проявлять физическую силу или бить хулиганов (хотя, как ни странно, иногда это приносит плоды, особенно в отношениях между мальчиками-подростками) – нужно просто дать им понять, что безропотно сносить оскорбления ты не собираешься. Подготовь несколько моделей поведения, которые помогут тебе бороться с буллингом, а ещё всегда старайся адекватно оценить ситуацию и соотношение сил.

Презентация для родительского собрания

Слайд 1.



Слайд 2.



Слайд 3.

Аутсайдер



- не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
- не имеет близких друзей, с которыми проводит досуг;
- одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или, он сам не никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придет;

Слайд 4.



- по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне;
- у него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством;

Слайд 5.



- выглядит неудачником, в поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);

- выпрашивает или тайно крадет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка;



Слайд 6.

- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;

- выбирает нестандартную дорогу в школу.



Слайд 7.

- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;
- выбирает нестандартную дорогу в школу.



Слайд 8.

- приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
- повышать самооценку ребёнка;
- в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства;
- помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;



Слайд 9.



не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;

учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.



Слайд 10.

Скажите ребёнку, подвергшемуся насилию:

- Я тебе верю.
- Мне жаль, что с тобой это случилось.
- Это не твоя вина.
- Хорошо, что ты мне об этом сказал.
- Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.

Слайд 11.



Типичные черты учащихся (Агрессор)


- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков;
- дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием – будучи запуганными и забытыми дома, они пытаются выплеснуть подавленные гнев и страх на более слабых сверстников;
- дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и поддержки (например, сироты в опекунских семьях и т.п.).



Слайд 12.

Агрессивность-

это устойчивая характеристика человека, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное эмоциональное состояние (гнев, злость).



Слайд 13.

Критерии определения агрессивности:

РЕБЕНОК часто теряет контроль над собой.

РЕБЕНОК часто спорит, ругается с взрослыми.

РЕБЕНОК часто отказывается выполнять правила.

РЕБЕНОК часто специально раздражает людей.

РЕБЕНОК часто винит других в своих ошибках.

РЕБЕНОК часто сердится и отказывается сделать что-либо.

РЕБЕНОК часто завистлив, мстителен.

РЕБЕНОК очень чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих, которые нередко раздражают его.

Слайд 14.

Как Вы выражаете свою злость?



Слайд 15.

Экстренное вмешательство

*Спокойное отношение, игнорирование
незначительной агрессии
(так называемый изящный уход).*

*Акцентирование внимания на поступках
(поведении), а не на личности ребенка.*

Слайд 16.



**Контроль взрослым собственных
негативных эмоций. (сохраняя
партнерские отношения)**

Снижение напряжения ситуации.

Слайд 17.



Обсуждение проступка после успокоения обеих сторон, но как можно скорее после инцидента, сначала наедине, без свидетелей, а затем в группе или семье.

Сохранение положительной репутации ребенка в кругу сверстников.

Слайд 18.



Спасибо за внимание!