

Муниципальное образование Белореченский район село Школьное
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 имени А.М. Матросова

Тренинговое занятие по теме «Профилактика буллинга в школе».

Номинация: «Профилактика буллинга в образовательной организации».

Работу подготовила:
педагог-психолог МБОУ СОШ 11
имени А.М. Матросова
Будникова Юлия Андреевна.

г. Белореченск 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая приводит к агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам, существенно увеличивает риск суицида среди подростков.

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете. Агрессивное преследование воздействует не только на непосредственных жертв. Дети, которые травят других, получают удовольствие от власти и высокого статуса по сравнению с жертвами. Поэтому у агрессоров возникают проблемы с развитием эмпатии по отношению к другим людям, что грозит привести к криминальному и девиантному поведению.

Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлеченных в него подростков — «агрессоров» и «жертв».

Буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение. Это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Такие действия не носят характер самозащиты и не санкционированы нормативно-правовыми актами государства. Насилие происходит преимущественно в организованных коллективах с определенной личной целью (например, стремление заслужить авторитет у окружающих).

Жертвой может стать любой ребенок. Но обычно выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других. Чаще всего жертвами насилия становятся дети, для которых характерны: физические недостатки, особенности поведения, особенности внешности, плохие социальные навыки, страх перед школой, отсутствие опыта жизни в коллективе, болезни, низкий интеллект и трудности в обучении. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, в другом — насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Последствия травли одноклассниками могут быть самыми плачевными. Ребенок привыкает считать себя неудачником и, как правило, не достигает успеха в жизни. Отсутствие навыка общения в коллективе делает его

нелюдимым и замкнутым. Такие люди эмоционально неустойчивы, порой психически нестабильны. Эта проблема актуальна и в нашей школе.

Анализируя результаты диагностики личностной тревожности, самооценки учащихся нашего образовательного учреждения, а также уровня развития коллективов и результаты социометрических исследований, мною был сделан вывод о необходимости проведения работы, направленной на сплочение детского коллектива, выработку навыка конструктивного реагирования в конфликте. Одним из мероприятий, которые я провожу является тренинг «Профилактика буллинга в школе», который направлен на сохранение положительного социально-психологического климата в образовательных организациях.

Цель тренинга: повышение толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

Задачи тренинга по профилактике буллинга:

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
 - формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;
 - содействие улучшению социального самочувствия;
 - оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;
 - изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
 - Интеграция «отверженных» детей в коллектив класса

Организуя занятие необходимо руководствоваться следующими принципами:

- активность участников группы;
- исследовательская позиция;
- партнерское общение;
- участие может быть только добровольным;
- участникам предоставляется полная информация о целях и способах проведения тренинга;
- при проведении тренинга принимаются все меры предосторожности против физических и психических травм.

Тренинг рассчитан на подростков 10-14 лет.

Продолжительность тренинга 60 мин.

Группа участников 10-12 человек.

Первый этап (знакомство) является подготовительным этапом для совместной работы с детьми.

Второй этап занятий (введение в тему занятия).

Третий этап (завершение).

Ожидаемые результаты.

Профилактические мероприятия позволят создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство.

Формируются устойчивые доброжелательные отношения в группе подростков.

Приобретается навык конструктивного реагирования в конфликте, снижается агрессия, изменяются представления о самом себе.

«Отверженные» дети безболезненно включатся в процесс работы и развития классного коллектива. Улучшится социальное самочувствие.

Встречу проводит психолог.

Материально-техническое обеспечение: стулья по количеству участников группы, лист формата А3 для правил, маркер, листочки, ручки.

Первый блок (знакомство)

Ход занятия

1 этап. Ход занятия

1. Знакомство.

Педагог-психолог:- Здравствуйте, ребята. Я вижу ваши умные глаза, любопытные взгляды и надеюсь, что наше общение будет полезным и приятным. Но для начала, давайте узнаем друг друга поближе.

Упражнение «Давайте поздороваемся».

Упражнение направлено на знакомство участников друг с другом, сокращение психологической дистанции, создание доверительной атмосферы.

Педагог-психолог:- Занятие я бы хотела начать с необычного приветствия, с того, каким не здоровались на обычных занятиях. Предлагаю вам поздороваться плечом по кругу, потом коленками, затем локтями. Упражнение продолжает знакомство, создаёт психологически комфортную атмосферу.

Далее участникам предлагается сидя по кругу назвать свое имя и продолжить фразу: «Мне нравится....».

Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. Психолог акцентирует внимание на том, что есть разные интересы.

Педагог-психолог: - Как видим, интересы ребят вашей группы разнообразные и многие из них заслуживают уважения.

2 этап. Введение в тему занятия.

Педагог-психолог: - Ребята, сейчас я прочитаю вам «Притчу о змее».

Притча о змее.

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому она была очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери, стали змею обижать, оскорблять и прогонять из дома.

Педагог-психолог: - Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях? *Ответы учеников*

Педагог-психолог: - К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые слабые, не умеющие постоять за себя. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнута игнорируют, — это называется «травля». И это недопустимо.

Так что такое буллинг? Это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение. Буллинг — это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Игра «Спускаем пар». Педагог-психолог: - сейчас я хочу предложить вам одну игру, которая называется «Спускаем пар». Сядьте, пожалуйста, в один круг. Любой из вас может сказать остальным, что ему не нравится или на чем он расстроен. Обращаться нужно к конкретному человеку.

К примеру: «Вероника, мне обидно, когда ты обсуждаешь меня за моей спиной». Не нужно оправдываться, если на вас будут жаловаться. Просто выслушайте. Каждому представится возможность «спустить пар». Если вам будет не на что пожаловаться, то нужно сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар». Теперь поразмышляйте над тем, что вам сказали. Иногда у вас есть желание и возможность поменять в себе то, что мешает другим, в других случаях это желание может отсутствовать. Что вы слышали такого, что захотели и смогли бы изменить в себе? Вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть говорить про тебя за твоей спиной» .

Игра направлена на снижение напряжения, враждебных реакций, позволяет наладить взаимоотношения в коллективе.

Упражнение «Карта желаемых чувств».

Инструкция учащимся: «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить:

- общение с друзьями, другом, подругой;
- успехи в учебе;
- общение с природой;
- интересный досуг;
- занятие любимым делом;
- забота о других людях;
- ваша внешность;
- состояние здоровья;
- материальные приобретения и т. д.

Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите, какие чувства хотели бы пережить. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствия. Определите свое эмоциональное состояние «здесь

и сейчас». Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны».

Упражнение способствует сохранению положительного социально-психологического климата в детском коллективе.

Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности».

Педагог-психолог: - 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?

Упражнение направлено на снижение агрессии, содействует улучшению самочувствия учащихся.

3 этап. Завершение.

Педагог-психолог: - сейчас я предлагаю вам составить перечень правил, которые необходимо соблюдать в нашем коллективе.

Обучающиеся формулируют свои варианты, которые записывают на ватман. Примеры фраз:

- Выяснять отношения без применения физической силы;
- Говорить друг с другом уважительно;
- Проявлять равнодушие отношение, если кто-то выясняет разногласия с применением физической силы;
- Иметь терпимость к чужим недостаткам;
- Бережно относиться к чужим вещам и прочее;

- Не оскорбляют друг друга;

- Не смеются над чужими недостатками.

(И т.п., дети предлагают правила)

Педагог-психолог: - А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Данный свод правил, мы повесим в группе и будем помнить о них и соблюдать. Ведь каждый из нас является уникальной личностью, со своими достоинствами и недостатками, нет плохих и хороших людей. Мы не имеем морального права судить кого-то и вешать на него ярлыки. Единственное, что можем сделать, - это проявлять доброжелательное отношение, чуткость и толерантность к тем людям, кто каким-то образом отличается от нас.

Рефлексия:

Педагог-психолог: - Вот и подошло наше занятие к концу и я хотела бы узнать:

- Узнали ли вы сегодня что-то новое?

- Что полезного вы возьмёте себе на заметку?

- Что вы чувствовали во время классного часа? Опишите одним словом своё состояние.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день».

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: «Спасибо за приятный день!».

Упражнение способствует развитию качества умение благодарить и выражать дружеские чувства.

На этом наше занятие подошло к концу. Спасибо за внимание!

Список литературы

1. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа:<http://www.sexology.narod.ru/info18.html>
<http://www.proshkolu.ru>
2. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочение равнодушных.- М.: ФИРО 2011.
3. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах /Сост. А.Е. Довиденко и др. –Екатеринбург: «Семья детям», 2014.
4. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге.Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков.- М.:Генезис, 2012.
5. Защита детей от жестокого обращения/ Под редакцией Е.Н.Волковой. – СПб.:Питер, 2007
6. Хухлаев О. Не такой, как все. // Школьный психолог. – 2008, №3.
7. https://урок.пф/library/metodicheskaya_razrabotka_klassnogo_chasa_profilakti_162016.html
8. <https://videouroki.net/razrabotki/ighry-i-uprazhneniia-dlia-profilaktiki-bullinga-v-podrostkovoi-sriedie.html>
9. <http://shkola-internat10.ru/psikholog/metodicheskaya-kopilka/item/65-trening-dlya-podrostkov-profilaktika-bullinga-v-podrostkovojsrede>