

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 ИМЕНИ Л.С. ГРОМА  
ХУТОРА БЕЛОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

## **«Я не дам себя обидеть»**

**Номинация: «Профилактика буллинга в  
образовательной организации»**

Бочка Лариса Александровна,  
педагог-психолог  
МБОУ СОШ № 16

## Пояснительная записка

Травля («буллинг») - одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в школе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам – повышению риска тревожного и депрессивного расстройства.

Буллинг - это социальное явление, свойственное преимущественно детям, в первую очередь в школе.

В настоящее время проблеме исследования и профилактики буллинга уделяется большое внимание, так как участились случаи детской жестокости. Насилию в школах подвергается каждый 10 школьник и этот показатель ежегодно растет. И поэтому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России.

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).

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики - булли - чрезвычайно изобретательны.

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.

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, так как буллинг не зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

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.

В подростковом возрасте проблема буллинга имеет особое значение. Именно в это время, усвоив определенные модели поведения, например поведение «жертвы», подросток следует им всю последующую жизнь. Также и агрессия может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлеченных в него подростков — «агрессоров» и «жертв». Существует необходимость проведения работы, направленной на сплочение детского коллектива, выработку навыка конструктивного реагирования в конфликте.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

**Тренинг по профилактике буллинга в школе  
«Я не дам себя обидеть»  
для обучающихся 5-6 классов**

**Цель занятия:** профилактика буллинга в подростковой среде.

**Задачи занятия:**

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Развитие уважительное отношение обучающихся друг к другу
3. Совершенствовать навыки межличностного взаимодействия.

**Структура занятия:**

1. Организационный момент.
2. Мини-лекция о буллинге.
3. Упражнение «Самый-самый».
4. Упражнение «Покажи ситуацию».
5. Притча «Солнце и ветер»
6. Упражнение «Когда я злюсь...»
7. Заключительная часть.

**Ход занятия.**

**Организационный момент (настрой на работу).**

**Педагог-психолог:** Добрый день, ребята! Я рада видеть всех вас на нашем сегодняшнем занятии. Занятие я хотела начать с истории про зверей.

**«Кто из них прав?»**

Жили на свете разные звери. Как-то раз собрались они на большой поляне в лесу и стали говорить о том, какая еда вкуснее. Тигр сказал:

— Вкуснее всего мясо!

— Нет, морковка, — перебил его заяц.

— Самое вкусное — это молоко, — сказала кошка.

— Вкуснее всего бананы, — закричала обезьяна.

— Неправда, лучшая еда — это трава, — ударила копытом лошадь.

Они чуть не подрались.

**Педагог-психолог:** Ребята, давайте поможем зверям ответить на вопрос: «Какая еда лучше?»

**Ответы учащихся.**

В процессе обсуждения ребята приходят к выводу, что нет «лучшей» еды для всех, каждому нравится что-то свое.

**Педагог-психолог:** Мы видели, что сейчас происходило у зверей, теперь мы посмотрим, как то же самое бывает у людей.

На занятии мы поговорим о вашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Довольно часто в классном коллективе, в небольшой группе мы

обнаруживаем ситуации, когда над человеком физически и морально издеваются: оскорбляют, унижают, толкают, ставят подножки и прочее. На вопрос: что является причиной такого поведения, часто даётся ответ, что это шутка, игра.

Возможно, не всем известно, что подобное девиантное поведение (отклоняющееся от общепринятых общественных норм) характеризуется как "буллинг". На сегодняшнем занятии мы обсудим проблему профилактики буллинга в школе.

Буллинг - (от английского слова bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, на-сильник) – притеснение, травля, дискриминация. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом».

В более широком смысле буллинг – это особый вид насилия, когда:

- душевное и телесное здоровье человека могут пострадать от подобных действий. Боль может быть видимой для других или скрытой;
- человек причиняет физическую или психологическую боль другому человеку намеренно, а не случайно. Дружеская игра или розыгрыш – это не буллинг;
- один и тот же человек или группа несколько раз вредит кому-то. Буллинг – это не случайный одноразовый спор или драка;
- силы в травле неравны. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче или может просто отличаться от других; у жертвы может быть мало друзей в школе.

### **Каким бывает буллинг?**

- **Словестный буллинг** – это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит 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, национальности или религии, о внешнем виде человека.
- **Физический буллинг** – этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает или пачкает одежду, личное имущество жертвы.
- **Угрозы** – хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается.
- **Неприличные жесты** – это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.
- **Вымогательство** – это получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

- **Игнорирование кого-то, оставление в стороне** – если человек всегда остается вне игры, занятия, беседы, то это тоже буллинг.

- **Попытки заставить других не любить жертву** – при таком типе издевательств хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются.

- **Писать или рисовать гадости про кого-то** – к такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

- **Кибербуллинг** – жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете.

Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый.

Прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, психологическое насилие.

Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п.

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

- агрессор;

- жертва;

- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят);

- аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);

- защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву).

Мотивами буллинга являются: зависть; месть, чувство неприязни; борьба за власть; нейтрализация соперника через показ преимущества над ним; самоутверждение; стремление быть в центре внимания, выглядеть круто; стремление удивить, поразить; стремление разрядиться, «приколоться»; желание унижить, запугать непонравившегося человека.

**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО!**

**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!**

**О БУЛЛИНГЕ БЫВАЕТ СЛОЖНО РАССКАЗАТЬ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО!  
МОЖНО РАССКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ, КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ,  
СОЦИАЛЬНОМУ ПЕДАГОГУ, ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ.**

**Как вести себя, если вы стали жертвой буллинга:**

1. Будьтке спокойны. ВЫ можете попробовать игнорировать хулигана.

2. Уходите. Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми или учителями.
3. Расскажите им, что вам не нравится. Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают и что они должны остановиться.
4. Отвечайте с юмором и будьте умны. Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумевание у хулиганов. Юмор – один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный.
5. Расскажите кому-нибудь о буллинге. Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и школы. Никто не сможет справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого.
6. Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» - плохой вариант. Ситуация наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.
7. В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете.. Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые вам причинили боль как можно скорее. Таким образом, вы всегда сможете предоставить сохраненный материал, чтобы остановить хулигана.

### **Упражнение «Самый-самый».**

**Инструкция учащимся:** Учащиеся делятся на 3 команды. «Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворён тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть в каждой команде участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и по очереди, каждый в своей команде, расскажите о личных достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута... А теперь расскажите о своих достоинствах с подтверждающими их фактами...».

После того, как участники закончат свои выступления, подводятся итоги и каждой команде необходимо выделить «самого-самого» по тем показателям, которые обсуждались (например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д.).

### **Упражнение «Покажи ситуацию».**

Участники делятся на пары. Каждой паре выдается карточку с кратким описанием конфликтной ситуации. Задача: подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, жесты, движения и т. п. Задача остальных участников - определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары. На подготовку парам дается 2 мин.

Ситуации:

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.
3. Ты собираешься поздно вечером пойти гулять, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
4. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.
5. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк на детскую площадку, а второй на набережную.

### **Притча «Солнце и ветер»**

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, но добился лишь того, что путник еще сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ.

Обсуждение притчи. Ответы учащихся.

- Всегда ли можно добиться своего силой?
- Как это можно сделать по-другому?

### **Упражнение «Когда я злюсь...»**

Давайте посмотрим, как вы ведете себя, когда злитесь. Продолжите фразу: «Когда я злюсь...»

### **Знакомство с правилами управления гневом:**

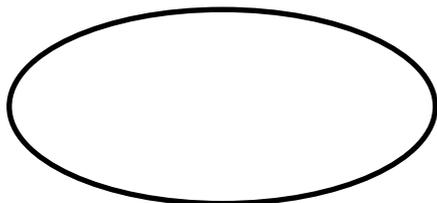
1. Посчитать до 10 или до 20.
2. Сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов.
3. Походить взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием.
4. Порвать какую-нибудь ненужную бумагу. Можно предварительно написать на ней, например, «Я ненавижу Вовку!»
5. Выместить свои отрицательные эмоции на каком-нибудь безопасном предмете типа боксерской груши.
6. Послушать спокойную музыку или ту, которая больше нравится.
7. Заняться любимым делом.
8. Разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой - уборкой, стиркой, заняться спортом. Если вы научитесь управлять своим гневом, у вас будет меньше конфликтов с окружающими и улучшатся отношения с ними, потому что каждая злобная выходка не проходит бесследно.

### **Рефлексия:**

- Что вам понравилось в занятии?
- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?

**Заключительная часть:**

Вы получили заготовки смайликов. Вам нужно нарисовать глазки, нос в смайлике. Если вам понравилось занятие, то дорисуйте рот таким образом, чтобы получился улыбающийся смайлик, если понравилось наполовину, то начертите вместо рта горизонтальную черту, если вам совсем не понравилось – сделайте смайлики грустным.



**Спасибо за работу!**

## Список литературы

1. Методические рекомендации: руководство для подростков про буллинг «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других» под редакцией академика РАО А.А.Реана (г.Москва, 2019)
2. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочение равнодушных.- М.: ФИРО 2011.
3. Библиографическое описание: Гришаева, Н. А. Буллинг в школе / Н. А. Гришаева. — Текст: непосредственный // Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). — Москва: Буки-Веди, 2015. — С. 66-68. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/158/8175/> (дата обращения: 13.02.2022).
3. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>.
4. Гришаева Н.А. Буллинг в школе.// Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). - М.: Буки-Веди, 2015.
5. Хухлаев О. Не такой, как все. // Школьный психолог. – 2008, №3.