

Муниципальное образование Белореченский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа 4
имени М. А. Маренкова города Белореченска

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Давайте жить дружно»

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

Автор:
Колотухина
Карине Александровна,
МБОУ СОШ 4
педагог-психолог

Аннотация

«Давайте жить дружно» такое название имеет актуальность в методической разработке для учащихся, особенно в подростковом возрасте когда возникают трудности и проблемы, поэтому особое внимание мы обращаем на буллинг. В последнее время проблема буллинга становится все более актуальной со стороны психологов, учителей, школьников.

Проблема буллинга стала довольно распространенным и массовым явлением, так как это постоянная травля, террор любого вида и его нельзя отнести к обычной ссоре и становится всё более актуальной для того, чтобы мы более внимательно отнеслись к профилактическим мероприятиям для предотвращения буллинга в школе с помощью бесед, игровых тренингов на сплочение классов. Давайте рассмотрим, что же это такое буллинг?

Буллинг – это повторяющиеся акты различных видов насилия и издевательств, со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить.

Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у неё страх, унижить, подчинить.

Подвергать учащихся травле может как одно лицо, так и группа лиц. Физическое насилие в школе, в числе прочего, проявляется в драках, которые больше распространены среди подростков младшего и среднего возраста (11-15 лет). Старшие подростки чаще вовлекаются в менее заметные, но более изощрённые формы насилия, такие как словесные издевательства.

Нефизическое насилие проявляется:

В обидных высказываниях;

Оскорблениях;

Нешутливых передразниваниях.

О насилии в отношении ребёнка могут свидетельствовать особенности его поведения, настроения, внешний вид, «беспричинные» пропуски занятий и снижение успеваемости. Если вы заметили за своим ребёнком серьёзные перемены в не лучшую сторону, это повод задуматься и более пристально за ним наблюдать, а в случае подтверждения опасений о травле ребенка незамедлительно обратиться к администрации школы, или к классному руководителю, или к психологу.

Целью методической разработки является ознакомление с понятием буллинга, поддержание благоприятного внутригруппового климата в классе, сплочение и организационное развитие детского коллектива, развитие у учащихся личностных качеств, препятствующих проявлению буллинга (саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе).

Задачи

1. Рассмотреть причины возникновения буллинга и его последствия
2. Раскрыть подходы и принципы прекращения и предупреждению буллинга
3. Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека

4. Способствовать развитию позитивного восприятия себя и другого человека
5. Обучать навыкам самоконтроля учащихся
6. Развивать такие нравственные качества, как терпимость к людям, толерантность, доброта, милосердие, сочувствие, сострадание
7. Использование приведенных игр и упражнений позволит снизить агрессивные и враждебные реакции школьников

Методы исследования:

Наблюдение, беседа, обобщение, опрос, анализ
Возрастные группы обучающихся: 1-11 классы

Ожидаемые результаты:

сформированный благоприятный психологический климат в коллективе образовательной организации;
снижение эмоционального напряжения несовершеннолетних, развитие навыков самоконтроля, повышение уверенности в себе, расширение тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.

Давайте жить дружно

Оборудование: наглядный демонстрационный и раздаточный материалы; видеоролик; бумага, ручки, карандаши.

Ход занятия.

1. Этап Организационный момент.

Психолог: Здравствуйте ребята! Я очень рада вас видеть и я надеюсь, что это взаимно и мы проведем с пользой наше занятие, где узнаем много нового и интересного! Ребята, сегодня проводить занятия мне поможет Кот Леопольд (на экране появляется рисунок Кота Леопольда). Вы смотрели мультфильм о нем? (Да или нет).

А какой у кота характер? (Добрый, он хотел со всеми дружить.) А вы бы хотели с ним подружиться? И чтобы с Леопольдом подружиться мы должны знать о дружбе, друзьях. И еще нам нужно, чтобы у нас было очень хорошее настроение.

2. Этап. Введение в тему занятия.

Просмотр отрывка из кинофильма «Чучело».

Обсуждение.

Психолог: встречались ли вы с жестокостью подростков, показанной в фильме? Можно ли оставлять безнаказанным предательство? Есть ли в нашей группе сильная личность; а ты сам – сильная или слабая личность? Как бы ты повёл(а) себя в конфликтных ситуациях, подобных изображённым в повести «Чучело»?

Психолог: Дорогие ребята, как вы поняли, сегодня мы с вами затронем одну важную проблему – проблему насилия или буллинга. У нас в стране ежедневно от насилия страдает огромное количество людей, в том числе и детей. Давайте немного разомнемся и с проблемой разберемся.

3. Этап. Физкультминутка

Игра «Ванька-встанька»

Психолог задает вопросы, а ученики встают, садятся отвечая как положительно, так и отрицательно.

Кто любит шутки?

Кто когда-нибудь подшучивал над своим другом?

Кто не любит, когда над ним подшучивают?

Кто получал прозвища?

Кто знает продолжение фразы: «Мирись, мирись и больше...»?

Кто хоть раз просил прощения, когда кого-то обидел?

Кто хотя бы раз оказался не прав в споре?

Кто согласен, что «на обиженном воду возят»?

Кто на злобные слова отвечает шуткой?

Кто прощал, когда его обижали?

4. Этап. Основная часть.

Психолог: молодцы, ребята, вот мы с вами и размялись, и возможно узнали что –то новое друг о друге. А теперь нам предстоит погрузиться в историю, разобраться с основными понятиями и найти способы преодоления сложных ситуаций. Итак, что же такое буллинг? Кому известен этот термин?

Травля или буллинг — это агрессивное преследование одного из членов коллектива, например, в классе, со стороны другого, но также часто группы лиц. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Травля может быть и в физической, и в психологической форме. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В качестве особой формы травли выделяют групповую травлю («травля толпы»).

Существуют две основные формы травли:

Психологическая форма травли — это угрозы, насмешки, клевета, изоляция и т. д.

Физическая форма — толчки, побои, прочие насильственные действия, порча имущества жертвы и т. д.; иногда бывает с использованием оружия.

На выбор формы травли влияет возраст участников (травля у детей мягче, чем у подростков) и полу (мальчики чаще используют физическую форму, а девочки — психологическую). В последнее время возникла и интернет-травля (кибербуллинг) — травля через Интернет, электронную почту, SMS и т. д. Вы я думаю многие слышали о таких способах травли.

Психолог: как вы думаете, кто чаще всего в школе страдает от буллинга? (Дети предполагают).

Жертвами травли в школе чаще всего становятся: двоечники; круглые отличники; любимчики учителей; физически слабые дети; дети, гиперопекаемые родителями; ябеды; дети учителей; страдающие заболеваниями, выделяющими их из коллектива; не имеющие современных электронных новинок или же имеющие самые дорогие из них, недоступные другим детям; вундеркинды; дети плохо обеспеченных (бедных) родителей; представители национальных меньшинств, то есть те из детей, кто чем-то отличается от других.

Психолог: ребята, посмотрите друг на друга. Есть ли между нами различия? (Дети высказывают свое мнение) Правильно ребята, каждый из нас уникален и неповторим, у каждого из нас свои глаза, непохожие на других, голос, тело и другие части. У каждого свои привычки, обычаи, взгляды. Это замечательно, что все мы разные. В этом наша сила. Как вы думаете, если бы мы все были абсолютно одинаковые, интересно ли нам было жить на этом свете? Помечтайте, представьте себе 7 миллиардов абсолютно одинаковых людей. Страшная картинка представляется, не правда ли? К сожалению, люди часто бывают нетерпимы к тем, кто отличается от них. Давайте вместе разберемся, кто участвует в травле? (Дети отвечают)

Психолог: в травле есть три роли: жертва, агрессор и свидетель. Негативные последствия травли, как отмечают психологи, возникают у всех

трёх групп участников травли. Самые тяжёлые последствия травли проявляются у жертвы. Чаще всего травля приводит к тому, что жертва теряет уверенность в себе. Страдают свидетели, получая опыт бессилия перед властью толпы и стыда за своё слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой. Опыт насилия плохо влияет на личность агрессора. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений. Ему труднее создать доверительные и теплые отношения с родственниками, друзьями. В отдельных случаях доведённая до отчаяния жертва может попытаться отомстить обидчику путём нанесения тяжких травм.

Как вы думаете, можно ли предотвратить данное негативное явление? Для того чтобы ответить на вопрос, мы немножко поиграем.

5.Этап. Закрепление полученных знаний в игровой форме.

1) Упражнение «Безмолвный крик»

Инструкция учащимся: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идёте в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается.

Определите сами, когда оно станет достаточно сильным — таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так «громко», как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз — «еще громче»! А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаете ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас. А теперь откроем глаза и расскажем, что вы пережили».

Вопросы для обсуждения:

Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого вы представили в образе своего злого духа?

Что вы кричали?

то вы придумали, чтобы остановить этого человека?

2)Упражнение «Шутливое письмо»

Психолог: часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора.

Инструкция учащимся: «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличьте 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)

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствовали, когда писали шутивное 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.)

3) Игра «Шифровальная»

Психолог: А теперь нам предстоит расшифровать слово «дружба», подберите другие слова, которые будут характеризовать вас и ваших настоящих друзей.

ДРУЖБА

Д - дружные, добрые, доброжелательные

Р - разумные, радостные

У – умные, умелые

Ж - жизнерадостные , живые

Б– бодрые, боевые

А – активные, артистичные

4) 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 удовольствие. Определите свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас». Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны».

4.Этап. Заключительная часть. Подведение итогов.

Психолог: Какой вывод вы для себя сделали, работая вместе?

- В нашем мире много оттенков, не только белое и черное. Поэтому каждый человек имеет положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Вывод: Ребята, учитесь чувствовать и понимать что нужно вашему другу, маме, знакомому и просто человеку, который находится рядом с вами, что для него важно, что может его обидеть, в чем он нуждается больше всего. Чтобы преодолеть свои недостатки, надо стать чуточку добрей. В этом вам помогут ваши друзья, родители, учителя, а главное – книги.

5. Этап. Рефлексия:

Психолог:

- Что вам понравилось в занятии?

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

- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

Психолог: я очень надеюсь, что занятие вам было полезно и мы много знаем о дружбе, взаимопомощи.

Литература

1. Антонян Ю.М. Жестокость в нашей жизни. М.: ИНФРА-М, 1995
2. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2013
http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post_5804.html2.
3. Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. Ростов-на-дону: феникс, 2006
4. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность.
<http://medportal.ru/budzdorova/child/625/>
5. Клейберт Ю.А. Психология девиантного поведения. М.: Сфера, 2001
6. Семенюк Л.К. психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: Флинта, 1998.
7. ЦымбаленкоН. Буллинг. Как остановить травлю ребенка. М.: Питер, 2019