

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ И.П. ШЕВЧУКА  
ПОСЕЛКА ПЕРВОМАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
группового занятия с элементами тренинга на тему  
«Школьному буллингу – НЕТ!»

Номинация: «Профилактика буллинга в образовательной организации»

Выполнил: педагог-психолог  
МБОУ СОШ № 7  
Оксана Михайловна Канакова

пос. Первомайский, 2022  
**Пояснительная записка**

### *Актуальность проблемы буллинга в современных школах*

Данная методическая разработка посвящена проблеме буллинга в общеобразовательных учреждениях. В последние годы во всем мире этой теме уделяется все больше и больше внимания.

Под буллингом понимают травлю, дискриминацию и притеснение личности. Это один из видов насилия, при котором человек или группа лиц физически, морально или психологически нападают на другого человека, угрожают ему, при этом жертва находится в незащитной ситуации.

Можно выделить некоторые особенности буллинга:

- буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической или психологической силы, с другой – пострадавший, который такой силой не обладает и нуждается в поддержке и помощи;

- буллинг – это преднамеренное явление;

- буллинг лишает человека уверенности в себе, самоуважения;

- буллинг – это групповой процесс, так как непосредственными участниками являются не только «жертва» и «агрессор», но и свидетели травли;

- буллинг сам по себе не прекратится, пока не вмешается кто-то со стороны.

Чаще всего, в таком процессе, как буллинг в школе, выделяются такие стороны:

1. Жертва, которой может стать абсолютно любой ребенок и взрослый. Более того, риск стать жертвой особенно высок для неуверенных в себе людей, одиноких, тревожных. Чаще всего, у жертвы обнаруживаются головные боли, мигрени, депрессивные расстройства и отставания в развитии. Жертвы видят мир, который повсюду таит опасность.

2. Агрессоры, место которых занимают ребята из авторитарных, неблагополучных семей. Такие дети отстают в школьной программе, они активны, стремятся занять место лидера и быть в центре внимания. Замечания, наказания и угрозы абсолютно не останавливают агрессоров. Используя травлю, они достигают собственные цели.

3. Свидетели, которых можно также назвать зрителями. Такие люди становятся очевидцами процесса буллинга, ведь он происходит прямо у них на глазах. Хоть они и видят все со стороны, но точно также подвергаются психологического воздействию. Такие люди чувствуют страх при нахождении в школе, чувствуют себя беспомощными. Роль свидетелей могут занимать как учителя, учащиеся, так и работники школы.

Жертвами буллинга чаще всего становятся:

- ябеды;
- дети с внешними изъянами (лишний вес, шрамы и т.д.);
- тихие, слабые дети;
- ребята других национальностей;

- броско или неопрятно одетые;
- замкнутые и застенчивые;
- неуспевающие в учебе;
- дети с различными заболеваниями, физическими недостатками (очки, слуховые аппараты);
- новички, которые только появились в школе;
- любимчики учителей.

Буллинг в школе, как проблема, требует должного внимания, ведь травля несет последствия в жизни жертв – это и проблемы с социальным развитием, со школьной адаптацией. Учащиеся, которые были подвержены травле получают глубокую психологическую травму, которая запомнится им навсегда: мешает строить отношения, пробовать себя в разных сферах деятельности, заводить друзей, не дает достижению вершин в работе. Именно поэтому необходимо уделять должное внимание проблемам буллинга и травли в школе.

**Цель тренинга:** Профилактика буллинга в подростковом коллективе в условиях образовательного учреждения.

**Задачи:**

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Развитие уважения к различиям других.
3. Формирование доброжелательного отношения друг к другу.
4. Развитие навыков межличностного взаимодействия.
5. Снижение агрессии и враждебных реакций подростков.
6. Интеграция “отверженных” детей в коллектив класса.

**Область применения:** Данная разработка используется в работе, направленной на оптимизацию отношений в детском коллективе, предупреждение случаев травли, профилактику буллинга.

**Возрастная группа обучающихся:** 5-9 классов.

**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.

**Материально-техническое обеспечение:** стулья по количеству участников группы, лист ватмана, с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, сосуд и набор цветных камешков.

**Ход занятия**

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

Педагог-психолог:

- Добрый день, ребята! Мне кажется, сегодня прекрасный день! За окном светит еще зимнее, но уже излучающее весеннее тепло солнышко! Предлагаю создать в нашем классе такое же теплое, солнечное, радостное настроение. А чтобы у нас это получилось, повернитесь к своему товарищу, сидящему рядом, и улыбнитесь самой лучезарной и доброй улыбкой! Замечательно! Теперь у нас в кабинете тоже тепло и солнечно!

***Разминка. “Чем я люблю заниматься?”.***

Педагог-психолог:

- У каждого человека есть свои любимые занятия, но мы часто даже не задумываемся об интересах тех, кто не являются нашими близкими, хотя можем знать этих людей не один год. Предлагаю обратить внимание на своих одноклассников. Сейчас каждый из вас попробует продолжить фразу: “Я люблю...”

Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. Психолог акцентирует внимание на том, что у людей абсолютно разные интересы, а у некоторых они схожи (если таковые имеются).

- многие даже не могли себе представить, что человек, сидящий много лет с тобой за одной партой, увлекается астрономией, вязанием, вышивкой и т.д.

**2 этап. Введение в тему занятия.**

Педагог-психолог:

- Друзья, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы попытайтесь угадать ее название. (педагог читает отрывок из сказки «Гадкий утенок» (Приложение 1).

Педагог-психолог:

- Итак, вы догадались, из какой сказки этот отрывок? Конечно же, это сказка о гадком утенке. Кто хочет рассказать, что же было дальше?

*Ответы учащихся.*

Педагог-психолог:

- Молодцы! Вы все верно сказали! Утенок был изгоем, его стали обижать.

Педагог-психолог:

- Ребята, скажите, какие чувства вы испытываете к герою сказки? Хочется ли вам его защитить от нападок других птиц? А как вы думаете, почему обижали утенка?

*Ответы учащихся.*

Педагог-психолог:

- Верно, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. 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 подчеркнуто игнорируют, — это называется “травля”. И это недопустимо.

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не человека, а целую группу людей, классы. Например, если человек не помыл руки, он рискует заболеть от инфекции. Так и в группе. Если люди не следят за нравственностью отношений, то заболевают насилем. Но, любую болезнь нужно лечить.

Педагог-психолог:

- Как вы считаете, травлю можно победить или нет? Что должен сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что? А что бы вы сделали, если стали бы свидетелем подобной ситуации?

*Ответы учащихся.*

Педагог-психолог:

- Молодцы! Вы правильно рассуждаете. А знаете ли вы, что школьную травлю, издевательства называется «буллингом». Существуют различные виды такой агрессии: прямой и скрытый.

Скрытый буллинг – это игнорирование ученика, объявление ему бойкота, преднамеренное распространение о нем негативных слухов и т.д.

Прямой буллинг – это прямая физическая агрессия, психологическое насилие: удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. С помощью психологического буллинга воздействуют на психику путём словесных оскорблений или угроз, преследований, запугиваний, тем самым причиняются эмоциональные страдания человеку. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как вы понимаете, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер;
- агрессор;
- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру);
- ребенок;
- жертва;
- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят);
- свидетели;
- 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).

Педагог-психолог:

Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь класса под названием “травля”. Пусть один балл будет означать “я никогда в этом не участвую”, два балла — “иногда присоединяюсь, но потом жалею”, три балла — “травил, травлю и буду травить; это же здорово”. Отметьте на ватмане.

Дети оценивают себя.

Педагог-психолог: - Как я рада, что никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечиться.

### **3 этап. Практикум.**

#### **Упражнение «Любовь и злость»**

*Инструкция учащимся:* «Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого обижены. Скажите этому человеку, чем он вас обидел. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним мысленно, так, чтобы никто не услышал вас. Постарайтесь сформулировать свои мысли так, чтобы ваш собеседник точно понял, в чем именно он перед вами виноват. 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: “Маша, мне очень нравится, что ты всегда поддерживаешь меня в сложных ситуациях”.

Подумайте, кто из ваших одноклассников или сверстников вызывает у вас злость. Представьте, как вы подходите к этому человеку и без сложностей объясняете ему, чем он вас обидел. Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем. Откройте глаза, посмотрите вокруг. Внимательно рассмотрите друг 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?
- Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
- Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?
- Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
- 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, необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно следить за тем, чтобы дети выражали свою злость, не используя обидных слов. Можно выражать свои чувства только через описание ситуаций и ощущений, например: «Я обижаюсь, если ты прячешь мои учебники».

#### **Игра «Выпускаем пар»**

*Инструкция учащимся:*

Участники становятся парами друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперед свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника: нажимая на нее сверху. Первый участник должен пытаться

удержать руку, говоря при этом: «Я сильный». Теперь тоже самое, но со словами: «я слабый». Меняемся.

Вопросы:

1. Когда вам легче было удержать руку?
2. Почему как вы думаете?
3. Какие чувства вы испытывали?

### ***Упражнение «Покажи ситуацию»***

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

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вы чувствовали когда представляли ситуации?
- Всегда ли понятно то, что происходит, если мы просто смотрим на ситуацию?
- Что хотелось сделать больше всего?
- Почему так важно точно говорить, что именно происходит?
- Когда проще помочь в ситуации, которая может произойти?

### ***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?

### ***4 этап. Завершение.***

Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

- У нас не выясняют отношения с кулаками.
- Не оскорбляют друг друга.

- Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.
- Не смеются над чужими недостатками.
- Не портят чужие вещи.....

*(И т.п., дети предлагают правила)*

Педагог-психолог:

- А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, 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.

Давайте, сегодня вместе вырастим свое дерево толерантности, которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться.

У вас есть стикеры – листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, а у меня на доске ствол дерева толерантности (дети пишут и приклеивают листочки, а затем зачитывают их).

***Рефлексия:***

- Что вам понравилось в занятии?
- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?
- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

***Итог занятия.***

Педагог-психолог:

- Это дерево останется с вами и пусть на нем появляются новые плоды и побеги ваших успехов в толерантном общении с людьми!

А еще я хочу подарить вам специальный сосуд. С его помощью мы будем ввести “счетчик травли” — каждый, кому сегодня досталось, кто видел что-то похожее на насилие, может положить в него камешек. По числу камешков мы сможем легко определить, насколько нынешний день был лучше предыдущего.

***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!”.

*Учащиеся выполняют.*

Педагог-психолог:

- Всем спасибо за участие! Давайте жить дружно, ценить и уважать тех, кто нас окружает!

До свидания!

## Список литературы

1. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги. М.: Корифей. 2010г.
2. Защита детей от жестокого обращения/ Под редакцией Е.Н.Волковой. – СПб.:Питер, 2007.
3. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа:<http://www.sexology.narod.ru/info18.html>.
4. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочение неравнодушных. – М.: ФИРО 2011.
5. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
6. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах /Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург: «Семья детям», 2014.
7. Хухлаев О. Не такой, как все. // Школьный психолог. – 2008, №3.
8. <http://www.proshkolu.ru>
9. «Подростки: мир без агрессии» Методические рекомендации по проведению тренинговых занятий и классных часов по профилактике агрессивного поведения у детей и подростков. Н.Новгород 2018г.

И утёнок ушёл. Он плавал и нырял, но все животные по-прежнему презирали его за безобразие.

Настала осень; листья на деревьях пожелтели и побурели; ветер подхватывал и кружил их; наверху, в небе, стало так холодно, что тяжёлые облака сеяли град и снег, а на изгороди сидел ворон и каркал от холода во всё горло. Брр! Замерзнешь при одной мысли о таком холоде! Плохо приходилось бедному утёнку.

Раз вечером, когда солнце так красиво закатывалось, из-за кустов поднялась целая стая чудных, больших птиц; утёнок сроду не видал таких красавцев: все они были белы как снег, с длинными, гибкими шеями! То были лебеди.

Они испустили какой-то странный крик, взмахнули великолепными, большими крыльями и полетели с холодных лугов в тёплые края, за синее море. Они поднялись высоко-высоко, а бедного утёнка охватило какое-то смутное волнение. Он завертелся в воде, как волчок, вытянул шею и тоже испустил такой громкий и странный крик, что и сам испугался. Чудные птицы не шли у него из головы, и когда они окончательно скрылись из виду, он нырнул на самое дно, вынырнул опять и был словно вне себя. Утёнок не знал, как зовут этих птиц, куда они летели, но полюбил их, как не любил до сих пор никого. Он не завидовал их красоте; ему и в голову не могло прийти пожелать походить на них; он рад бы был и тому, чтоб хоть утки-то его от себя не отталкивали. Бедный безобразный утёнок!

