

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Название работы: «Мы вместе» тренинг для подростков.

Номинация: «Профилактика буллинга в образовательной организации»

Автор:

Бухтоярова Ирина Дмитриевна

педагог-психолог

МБОУСОШ №19 имени

В.П.Стрельникова

Пояснительная записка

Удовлетворенность обучающихся взаимоотношениями в классном коллективе, отсутствие «изолированных», «изгоев» – прямой показатель успешности воспитательных усилий педагога.

Образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие обучающихся. Одним из таких факторов является буллинг.

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.

Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлеченных в него подростков — «агрессоров» и «жертв». Анализируя результаты диагностики личностной тревожности, самооценки учащихся нашего образовательного учреждения, а также уровня развития коллективов и результаты социометрических исследований, был сделан вывод о необходимости проведения работы по усилению работы направленной на сплочение детского коллектива, выработку навыка конструктивного реагирования в конфликте.

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

Задачи:

- 1.Снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
- 2.Формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;
- 3.Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;
- 4.Изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.
- 5.Интеграция «отверженных» детей в коллектив класса.

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.

Тренинг рассчитан на подростков 10-14 лет.

Продолжительность тренинга 1 час 30 мин.(два урока по 40мин с перерывом в 10 мин)

Группа участников 12-14 человек.

Первый блок (информационный) является подготовительным этапом для совместной работы с детьми.

Второй блок занятий (практический).

Материально-техническое обеспечение: лист ватмана, с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, камешки для загадывания желаний (Fixprice)

Основной этап

Первый блок (информационный)

Цель: выявить признаки буллинга, определить возможности для позитивного взаимодействия, оценить различные стратегии поведения.

Ход занятия

1 этап. Организационный момент (настрой на работу).

П: Здравствуйте ребята! Посмотрите, какой сегодня замечательный день! На улице светит солнце! Давайте создадим в нашем классе солнечное настроение. А чтобы у нас все получилось, повернемся к своему товарищу или соседу и улыбнемся ему самой лучезарной улыбкой! Замечательно! Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

Разминка. «Любимое занятие».(5 мин)

У каждого из нас есть свои любимые занятия, но мы порой даже не подозреваем об интересах тех, кто не являются нашими друзьями, хотя можем знать этих людей не один год. Давайте, обратим внимание на своих одноклассников. Продолжите фразу: «Я люблю....»

Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. Ребята, обратите внимание на том, что у нас всех разные интересы.

2 этап. Введение в тему занятия. (20 мин)

Ребята, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы угадаете ее название.

Сказка «Гадкий утенок», отрывок первый.

Хорошо было за городом! Стояло лето. На полях уже золотилась рожь, овес зеленел, сено было смётано в стога.

В чаще лопуха было так же глухо и дико, как в густом лесу, и вот там-то сидела на яйцах утка. Сидела она уже давно, и ей это занятие порядком надоело. К тому же

ее редко навещали, - другим уткам больше нравилось плавать по канавкам, чем сидеть в лопухе да крякать вместе с нею.

Наконец яичные скорлупки затрещали.

Утята зашевелились, застучали клювами и высунули головки.

- Пип, пип! - сказали они.

- Кряк, кряк! - ответила утка. - Поторапливайтесь!

Утята выкарабкались кое-как из скорлупы и стали озираться кругом, разглядывая зеленые листья лопуха.

- Ну что, все уже выбрались? – И она поднялась на ноги. - Ах нет, еще не все...

Самое большое яйцо целехонько! Да когда же этому будет конец! Я скоро совсем потеряю терпение.

И она уселась опять.

- Ну, как дела? - спросила старая утка, просунув голову в чашу лопуха.

- Да вот, с одним яйцом никак не могу справиться, - сказала молодая утка. - Сижу, сижу, а оно всё не лопается. Зато посмотри на тех малюток, что уже вылупились.

Просто прелесть! Все, как один, - в отца

- Постой, покажи-ка мне сперва то яйцо, которое не лопается, - сказала старая утка.

- Уж не индюшечье ли оно, чего доброго? Ну да, конечно!.. Вот точно так же и меня однажды провели. А сколько хлопот было у меня потом с этими индюшатами! Ты не поверишь: они до того боятся воды, что их и не загонишь в канаву. Уж я и шипела, и крякала, и просто толкала их в воду, - не идут, да и только. Дай-ка я еще раз взгляну. Ну, так и есть! Индюшечье! Брось-ка его да ступай учи своих деток плавать!

- Нет, я, пожалуй, посижу, - сказала молодая утка. - Уж столько терпела, что можно еще немного потерпеть.

- Ну и сиди! - сказала старая утка и ушла. И вот наконец большое яйцо треснуло.

- Пип! Пип! - пропищал птенец и вывалился из скорлупы.

Утка оглядела его со всех сторон и всплеснула крыльями.

- Ужасный урод! - сказала она. - И совсем не похож на других! Уж не индюшонок ли это в самом деле?

Но какой же он был большой и гадкий!

Итак, что же это за сказка? Конечно, это сказка о гадком утенке. А давайте вспомним, что было дальше.

Вы очень хорошо помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать.

Сказка «Гадкий утенок», отрывок второй.

Так прошел первый день, а потом стало еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза б мои на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, отталкивала его ногою.

Ребята, скажите, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить от нападков других птиц? А как вы думаете, почему обижали утенка? 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 людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить.

Как вы думаете: травлю можно искоренить либо она была, есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

Сегодня вместе со мной наше занятие будет вести ученик 11 класса, который писал проектную работу по теме «Буллинг».

П: Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый

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

Прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как мы с вами видим, 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).

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». Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе.

Дети оценивают себя.(5 мин)

П: 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.

Второй блок занятий (практический).

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

3 этап практикум.

Упражнение «Любовь и злость» (10 мин).

Инструкция учащимся: «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.

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: «Саша, мне очень нравится, что когда я захожу в класс, ты мне улыбаешься».

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. Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем. 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».

У: 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?

Игра «Спускаем пар» (15 мин).

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 драчуны» или «Егор, 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 придет 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».

П: Упражнение «Ярлыки».

Распечатанные на листах «ярлыки»: «трусливый», «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «глупый», «бездельник», «балбес»,

«безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом, прикрепить как визитку на одежду.

Вопросы для обсуждения:

Ребята, нравится ли вам такая визитка? Почему?

Вы хотите от неё избавиться? Почему?

«Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасывайте, а я раздаю вам другие «ярлыки» : «смелый», «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит», «творческий».

Вопросы для обсуждения:

— Как вы себя ощущаете?

— Существуют ли «ярлыки» в реальной жизни?

— Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?

— Всегда мнение других соответствует тому, какими являетесь вы на самом деле?

II: Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности» (5 мин).

«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?

У: Упражнение «Карта желаемых чувств»

«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».

4 этап. Завершение. (10 мин).

П: 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.....

П: 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).

У: 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.

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

Упражнение «Спасибо за прекрасный день» .А теперь пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, возьмете каждый себе камешек и загадайте желание, а ещекоторая 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!»

Список литературы.

- 1.Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочение равнодушных.- М.: ФИРО 2011.
- 2.Хухлаев О. Не такой, как все. // Школьный психолог. – 2008, №3.
- 3.Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге.Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков.- М.:Генезис, 2012.
- 4.Защита детей от жестокого обращения/ Под редакцией Е.Н.Волковой. – СПб.:Питер, 2007
- 5.Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться?
- 6.Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах /Сост. А.Е. Довиденко и др. –Екатеринбург: «Семья детям», 2014.
7. <http://www.proshkolu.ru>
8. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах /Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург: «Семья детям», 2014.