

# **Методические материалы для классных руководителей МКОУ «СОШ с.Маргаритово» по профилактике буллинга**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Что такое буллинг**
- 2. Виды буллинга.**
- 3. Черты учащихся, склонных становиться «агрессорами» буллинга.**
- 4. Кто становится жертвами насилия.**
- 5. Последствия для жертвы буллинга.**
- 6. Признаки буллинга.**
- 7. Правила профилактики буллинга для взрослых, работающих в институте**
- 8. Как классный руководитель может помочь «жертве» буллинга?**
- 9. Анкетирование и опрос учащихся по выявлению буллинга.**
- 10. Структура программы, занятий по буллингу.**
- 11. Игры и упражнения для составления программ по профилактике буллинга**
- 12. Разработка классного часа**
- 13. Программа сопровождения группы по профилактике буллинга.**

Методические материалы дают представление об особенностях такого явления как буллинг, предлагают варианты реагирования в подобной ситуации, а также содержит рекомендации классным руководителям по проведению профилактики травли.

### **1. Что такое буллинг.**

Практически в каждой группе есть учащиеся, которые становятся объектом насмешек и открытых издевательств, травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль и унижение часто продолжаются по нескольку лет. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой. Что же это за явление, в котором учащегося называли раньше «белой вороной», «козлом отпущения», а теперь жертвами буллинга?

Буллинг (от англ. Bullying) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

О травле в образовательных, закрытых и иных детских учреждениях было известно давно в разных странах, включая Россию. Тем не менее, реальное изучение буллинга началось лишь в конце 20 века. В современном мире буллинг рассматривается как серьезная социально-педагогическая проблема, которую нужно признать и принимать меры по профилактике. Профилактика буллинга (мероприятия по его предупреждению или снижению уровня агрессии, насилия) поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него «агрессоров» и «жертв», наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого.

### Главные компоненты буллинга:

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.

### 2. Виды буллинга.

**1. Физический буллинг** – применение физической силы по отношению к подростку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

**2. Психологический буллинг** – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

#### Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учащихся или всей группой. С ребенком не хотят дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, напечатыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- **подростковый кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально «жертвой» или насильником может стать любой подросток при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники – это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные подростки.

#### **В ситуации травли всегда есть:**

«Агрессор» – человек, который преследует и запугивает жертву.

«Жертва» – человек, который подвергается агрессии.

«Защитник» – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

«Сторонники» – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

«Наблюдатель» – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

#### **2. Черты учащихся, склонные становиться «агрессорами» буллинга:**

- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других ребят из группы, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и педагогов;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это молодые люди, они обычно физически сильнее других парней;
- дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием. Будучи запуганными и забитыми дома, они пытаются выплеснуть подавленные гнев и страх на более слабых сверстников;
- дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и поддержки (например, сироты в опекунских семьях и т.п.).

Важно отметить, что не всегда обидчики хотят своим поведением принести вред своей жертве. У них могут быть свои цели: почувствовать свою силу, повлиять на ситуацию, сформировать значимые для себя черты характера.

«Жертвой» буллинга обычно становятся те подростки, которые слабее или чем-либо отличаются от других.

#### **4. Жертвами насилия становятся учащиеся, имеющие:**

- **физические недостатки** – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
- **особенности поведения** – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;

- **особенности внешности** – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);
- **плохие социальные навыки** – недостаточный опыт общения и самовыражения.
- Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;
- **страх перед школой** – неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
- **отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)** – не имеющие опыта взаимодействия в подростковом коллективе (в школе часто находились на домашнем обучении), могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;
- **низкий интеллект и трудности в обучении** – слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости подростка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: «Я не справлюсь», «Я хуже других» и т. Д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой насилия в школе, так и насильником.

Роли обидчиков и жертв не являются постоянными, они могут меняться: жертвы могут стать обидчиками и наоборот. Иногда кто-то из ребят в группе берет на себя роль спасателя, защищая жертву перед обидчиком. Однако достаточно часто эта роль становится неоднородной, так как спасатель начинает испытывать на себе силу преследователя, он превращается из спасателя в жертву, а иногда и просто в жертву данной ситуации.

Молодые люди и девушки используют разные формы буллинга. Если молодые люди чаще прибегают к физическому буллингу (пинки, толчки и т.п.), то девушки охотнее пользуются косвенными формами (распространение слухов, исключение из круга общения), поэтому им труднее справиться с проблемой буллинга.

Буллинг существует не только среди детей, но и в отношениях между преподавателями и студентами, т.к некоторые преподаватели, злоупотребляя властью, оскорбляют и унижают своих учеников, а другие преподаватели могут подвергаться буллингу со стороны учащихся.

Чаще всего «жертвы» буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. «Жертва», как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок – «жертва» становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть «жертву» на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

**Для учащихся, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:**

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;

- боятся одни идти в школу и обратно домой, просят проводить (подвезти) их на занятия или часто опаздывают;
- меняется поведение и характер подростка;
- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал «жертвой» буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и провести небольшое следствие для установления причин, вызвавших изменения в поведении ребенка.

### **5. Каковы могут быть последствия для жертвы буллинга.**

Плохие отношения в группе могут стать причиной низкой успеваемости. У ребенка пропадает желание ходить в институт, у него могут развиваться различные невротические и даже психические расстройства. Подозрительность, неверие в добрые намерения других людей – естественное состояние нормальной психики, в течение долгого времени подвергавшейся атаке отвержением. Самое страшное, что регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей. Травля наносит непоправимый ущерб не только психике жертвы. Не менее вредна ситуация травли для наблюдателей, они рискуют так и остаться безвольными пешками в руках более сильных и предприимчивых. А решение, принятое под влиянием большинства, вопреки голосу совести, и постоянный страх оказаться на месте жертвы способствуют снижению самооценки, потере уважения к себе. Агрессоров же возвращает безнаказанность, они усваивают, что подобными методами можно управлять окружающими.

Важно отметить, что сама ситуация травли приводит к искажению формирования личности детей. Именно достойное положение в группе сверстников, дающее ребенку и подростку моральное удовлетворение, – основное условие для нормального психического развития.

По результатам исследования норвежского психолога Дана Ольвеуса, у ребенка-жертвы могут возникнуть проблемы во взаимодействии с окружающими, причем эти трудности могут проявиться и в юности, и в молодости, и даже в зрелом возрасте. Большинство обидчиков часто не достигают высокой степени реализации своих способностей, так как привыкают самоутверждаться за счет других, а не в результате собственных усилий. Даже психика сторонних наблюдателей подвергается изменению – у них может развиваться позиция невмешательства и игнорирования чужого страдания.

### **6. Признаки буллинга.**

- кого-то зажимают в углу помещения, а когда взрослый подходит к группке подростков они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто все в порядке);

- учебные принадлежности ребенка (учебники, тетради, личные вещи) могут быть разбросаны по кабинету или спрятаны;
- на парах студент ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, а в группе начинают распространяться смех, шум, помехи, комментарии;
- студента постоянно оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;
- во время перемены, в столовой студент держится в стороне от других ребят, скрывается, старается находиться недалеко от учителей и взрослых;
- ребенок может быть растерянным, трястись от испуга или страха;
- признаки насилия на теле или лице у ребенка (синяки, ссадины, порезы, бледное или красное лицо);
- один из студентом не выбирается другими во время групповых игр, занятий, то есть находится в изоляции;

## **7. Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в институте:**

- ***Не игнорировать, не преуменьшать значение.***

Если в институте пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

- ***Проявить активность в данной ситуации.***

Если классному руководителю (учителю) стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам «агрессор», изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

- ***Разговор с «агрессором» буллинга.***

Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в институте не будут терпеть буллинг.

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие студенты обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит ребенка нести ответственность за свои поступки.

- ***Разговор с «жертвой» буллинга.***

Очень важно защитить студента, ставшего «жертвой» и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу со студентом, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

- ***Разговор с группой.***

Обсудить с ребятами в группе случай буллинга, такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те подростки, которые ведут себя позитивно.

- ***Проинформировать педагогический коллектив.***

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

- ***По возможности пригласить родителей для беседы.***
- ***Наступление последствий.***

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений «жертве» и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

## **8. Как классный руководитель может помочь «жертве» буллинга?**

- Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять ребенку, ставшему «жертвой» буллинга, что его ценят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.
- Глядя в зеркало, научить ребенка спокойно и уверенно говорить «нет» или «оставь меня в покое». Таким образом, «агрессор», ищущий в «жертве» признаки слабости, получает решительный отпор.
- Помочь ребенку научиться ходить, держа себя уверенно, решительно, вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.
- Научить ребенка использовать юмор, отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.
- Поддержать ребенка, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ребенку какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справится, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.

Для выявления буллинга в группе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся.

## **9. Анкетирование и опрос учащихся по выявлению буллинга**

### **Анкета «Несправедливое обращение»**

Дорогой друг!

С помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее: как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, учителей и сверстников.

Анкета анонимна – указывать свою фамилию не обязательно!

Отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «Х» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

Спасибо за помощь в работе!

1. **Отметь свой пол: м/ж Сколько тебе лет?** \_\_\_\_\_

2. **Сколько человек в твоей семье?** \_\_\_\_\_

Отметь всех, кто живет с тобой:

Мама  
Папа  
Бабушка  
Дедушка  
Отчим  
Мачеха  
Тетя  
Дядя  
Братья  
Сестры

1. **Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:**

Мама \_\_\_\_\_

Папа \_\_\_\_\_

- рабочие
- служащие
- безработные
- имеет свое дело
- пенсионер
- инвалид

1. **Есть ли у тебя родные братья и сестры?**

Да/Нет

Если да, то сколько их? \_\_\_\_\_

1. **Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:**

- спокойные и дружные
- иногда бывают ссоры
- напряженные, но без видимых конфликтов
- постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.)
- другое \_\_\_\_\_

1. **Приходилось ли тебе убежать из дома?**

Да/Нет

Если да, постарайся назвать причину \_\_\_\_\_

2. **Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители**

- моральные
- физические

- другие \_\_\_\_\_

**1. Отметь, как часто родители применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль)?**

- очень часто (каждый день)
- часто
- от случая к случаю
- только иногда (не чаще 1 раза в год)
- никогда

**2. Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе:**

- объясняют тебе, как надо поступать
- хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь
- запрещают тебе делать то, что тебе нравится
- устраивают порку
- обещают награду за хорошие поступки
- ругают, кричат, обзывают

**1. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают \_\_\_\_\_**

Отметь, кто чаще тебя наказывает

- мама
- папа
- другие \_\_\_\_\_

**1. Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо?**

- всегда справедливо
- чаще справедливо
- чаще несправедливо
- всегда несправедливо

**2. Отметь, случалось ли, что у тебя в группе преподаватели унижали, оскорбляли, обзывали студентов?**

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

**3. Как обычно реагируют педагоги института, если в их присутствии студенты оскорбляют друг друга?**

- не замечают происходящего
- требуют прекратить
- как-то иначе \_\_\_\_\_

**1. Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников?**

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

**2. Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?**

Да/Нет

**Если да, то где это происходило?**

- в чужом микрорайоне
- во дворе
- в институте

**16. Кому ты рассказал об этом?**

- родителям
- друзьям
- никому

**17. Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают**

- обида
- гнев
- желание исчезнуть
- тоска
- безразличие
- страх
- ненависть
- желание ответить тем же

**18. Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в институте было меньше агрессивных отношений** \_\_\_\_\_

**Оценка психологического климата в группе.**

Инструкция: Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства в вашем коллективе. Прочтите сначала предложенный текст справа, затем – слева и после этого знаком + отметьте в средней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по вашему мнению.

Оценки.

3 – свойство проявляется в коллективе всегда

2 – свойство проявляется в большинстве случаев

1 – свойство проявляется нередко

0 – проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Обработка.

1 этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала +, потом – оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

2 этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого участника, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с ключом методики:

+ 22 и более – это высокая степень благоприятности социально – психологического климата.

От 8 до 22 – средняя степень благоприятности социально – психологического климата.

От 0 до 8 – низкая степень благоприятности.

От 0 до -8 – начальная неблагоприятность социально – психологического климата.

От -8 до -10 – средняя неблагоприятность.

От -10 и ниже – сильная неблагоприятность.

	3	2	1	0	- 1	- 2	- 3	
1. Преобладает добрый жизнерадостный тон настроения								1. Преобладает подавленное настроение.
2. Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии								1. Конфликтность в отношениях и антипатии.
3. В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание								2. Группировки конфликтуют между собой.
4. Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности								4. Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
5. Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива								5. Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть и злорадование.
6. С уважением относятся к мнению друг друга								6. Каждый считает своё мнение главным, нетерпим к мнению товарищей
7. Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные								7. Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива
8. В трудные для коллектива минуты происходит единение коллектива «один за всех и все за одного»								8. В трудные минуты коллектив, «раскисает», возникают ссоры, растерянность, взаимные обвинения
9. Чувство гордости за коллектив, если его замечают								3. К похвалам и поощрениям

руководители								коллектива здесь относятся равнодушно
10. Коллектив активен, полон энергии								10. Коллектив инертен и пассивен
11. Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе								11. Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12. Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно								12. Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах
13. В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту								13. Коллектив заметно разделяется на привилегированных, пренебрежительное отношение к слабым

## 10. Структура программы по профилактике буллинга.

Классным руководителем разрабатывается программа по профилактике буллинга, которая в подростковом возрасте может быть направлена на решение следующих задач:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии.

### Структура занятия по буллингу.

1. Вводная часть – набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.
2. Основной этап – беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия.
3. Рефлексия – в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами, впечатлениями и мыслями.

Основу программы составляют различные игры, тренинги и упражнения. В приложении содержатся игры, которые в зависимости от группы и возраста учащихся можно использовать при составлении программ классными руководителями.

### Пример составления занятия для классных руководителей

#### *Занятие 1. Насилие в подростковых отношениях*

Цель: формирование негативного отношения к насилию в школе.

Приветствие.

**Просмотр фильма «Класс» («Чучело» или другого фильма о травле в школе).**

Обсуждение фильма.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда смотрели фильм?
- Какие желания, побуждения у вас возникали? Что вам захотелось сделать?
- Сталкивались ли вы с похожими ситуациями в своей жизни? Если да, как вы себя в них вели? Какова была ваша роль: жертвы, преследователя, безучастного свидетеля, соучастника, защитника? Как бы вы хотели вести себя в подобных ситуациях, если они повторятся?
- Были ли подобные ситуации в школе? За что в этих случаях отвергали детей? Какими личностными характеристиками они обладают? Какими личностными характеристиками обладают отвергающие?
- Как вы реагировали? Что в этих случаях вы можете сделать как педагог?

### **Дискуссия о детском насилии**

Задание участникам: «Вспомните и опишите ситуации жестокого обращения с детьми, известные вам из собственного педагогического и детского опыта».

Вопросы для обсуждения:

- С какими реальными ситуациями буллинга в школе вы сталкивались? В чем они проявлялись? Какие чувства вы при этом испытывали?
- Что делали в этих случаях педагоги?
- Каковы последствия насилия в детских отношениях?
- Как можно предотвратить и преодолеть жестокость в отношениях между детьми?

### **Ролевая игра «Буллинг в классе»**

Участникам предлагается ролевое разыгрывание самой значимой из описанных ими ситуаций жестоких отношений между детьми. Один из них играет роль ребенка-изгоя, другие – преследователей, соучастников, безучастных свидетелей. Затем участникам предлагается внести в разыгрываемую ситуацию такие изменения, которые позволят прекратить насилие.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали в роли жертвы (обидчика, наблюдателя)?
- Какие мысли и желания у вас возникали?
- Что вам хотелось изменить в разыгрываемой ситуации и как вы это сделали?
- Как эта игра соотносится с вашей реальной жизнью?
- Какое она окажет влияние на вашу педагогическую деятельность?

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Как вы это будете использовать в своей педагогической практике?

Прощание.

## **11. Игры и упражнения для составления программ по профилактике буллинга**

### **Упражнение «Качество на букву (движение)»**

Каждый называет какое-нибудь качество, присущее ему и начинающееся на первую букву его имени, например, «Слава — смелый». Упражнение можно проводить по принципу «снежного кома». В конце занятия дети должны вспомнить, кто какое качество называл. Упражнение можно усложнить, добавив ещё и любое движение, которое подростки повторяют вместе с качеством на букву имени.

### **Упражнение «Любимое животное»**

Каждый из учащихся показывает любимое животное и отвечает на вопросы: «Почему тебе нравится именно это животное? Чем оно похоже на тебя?» В конце занятия дети вспоминают, кто кого показывал.

Также можно предложить участникам по очереди высказаться на темы: «Что я больше всего ценю в людях», «Самое значимое мое событие в жизни» и т.п. Основной принцип этого блока — вернуться к сказанному участниками по ходу занятия в конце встречи и вспомнить, кто что называл или показывал. Это помогает обратить внимание всех участников друг на друга, научить их присматриваться и прислушиваться друг к другу. Этому навыка часто недостает ребятам, имеющим проблемы в общении.

### **Упражнение «Зеркало»**

Дети работают в парах. Один ребенок совершает разнообразные действия, другой, словно отражение в зеркале, должен повторять их. По первому сигналу дети меняются ролями, а по второму — партнерами. Игра заканчивается тогда, когда каждый из участников побывает и зеркалом, и человеком и поработает со всеми членами группы.

После завершения упражнения все садятся на ковер, проводится обсуждение игры. Дети отвечают на вопросы:

- с кем было лучше работать? Почему?
- с кем не очень понравилось? Почему?

### **Упражнение «Машина»**

Дети встают в пары спинами друг к другу, сцепляются локтями и начинают приседать на счет. Задача — не расцепиться, не упасть. Каждый ребенок должен поработать в паре со всеми участниками. При обсуждении следует спросить детей, с кем им было легче работать, а с кем — труднее.

### **Упражнение «Слепой и поводырь»**

Работа в парах. Ребенок должен провести партнера, у которого завязаны глаза, через полосу препятствий, но только с помощью словесных инструкций. Дети меняются ролями и партнерами, после окончания работы обсуждают, у кого получилось руководить лучше, а у кого — хуже.

### **Упражнение «Скульптура»**

Выполняется в парах. Каждый должен слепить из другого какую-либо фигуру, а затем занять его место — почувствовать то же, что чувствует партнер. Затем дети образуют

новую пару. Следует дать возможность каждому поработать со всеми членами группы. Затем проводится обсуждение упражнения.

### **Игра «Кидай—говори»**

Игра с мячом. Все встают в круг и перебрасывают мяч друг другу, задавая вопросы или отвечая на них. Можно давать подросткам определенное задание, например, «Говори наоборот» (дети должны называть слова-антонимы). Важно проследить, чтобы мяч побывал у каждого ребенка. Психолог участвует в игре, помогает организовать процесс.

### **Упражнение «Запретное число»**

Участники считают по порядку, не называя определенные числа (например, заканчивающиеся на цифру 3), можно просить их вместо запретного числа выполнять какое-нибудь движение.

### **Упражнение «Приглядывание»**

Каждый получает карточку с именем одного из участников (важно проследить, чтобы не попало собственное имя). В течение занятия ребенок должен незаметно приглядываться к тому участнику, чье имя ему досталось. А в конце занятия все по очереди изображают того, за кем наблюдали (используя, например, характерный жест или часто повторяемое слово). Остальные должны догадаться — кто это.

Это упражнение помогает участникам самостоятельно выделить что-то особенное в товарище. Лучше проводить его в середине курса, когда ребята уже достаточно хорошо узнали друг друга.

### **Упражнение «Подарок»**

Дети вытягивают карточки с именами участников группы. Каждый должен придумать и написать, какое бы качество он подарил товарищу (чье имя ему досталось), чтобы тому было легче общаться с окружающими.

### **Упражнение «Поддержка»**

Получив карточки с именами, надо написать несколько поощряющих слов, похвалить за что-то доставшегося участника или пожелать ему что-то хорошее на каникулы.

Классный руководитель раздает карточки и следит за тем, чтобы послания не были грубыми или обидными, чтобы не оставалось незаполненных писем. Пожелания можно писать анонимно. Выяснения отношений следует сразу же пресекать. При необходимости (например, дети не всегда правильно понимают смысл пожелания или критики) можно обсудить с ребенком после занятий полученное им послание. Это упражнение также лучше проводить в середине цикла занятий.

### **Игра «Рисунок на спине»**

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки). Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

### **Игра «Бумажный бум»**

Игра позволяет выплеснуть агрессию, напряжение с помощью неагрессивных форм двигательной активности.

Участники делятся на две команды. Комната делится на 3 части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда оказывается на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики. Задача каждой из команд: все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

Данная игра, с одной стороны, очень безобидна и весела, но мы рекомендуем обратить внимание на то, *что* участники транслируют, как невербально, так и вербально, в процессе этой игры. Ведущему важно контролировать те эмоции, которые транслируют участники, таким образом, чтобы, с одной стороны, у них была возможность прожить и выплеснуть их, а с другой стороны, чтобы это проживание не стало причиной создания новой проблемной ситуации, связанной с повышением уровня небезопасности в группе.

### **Упражнение «Лукошко»**

Учащимся предлагается выбрать игрушку (предмет) из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что ...»

### **Упражнение «Примерим костюм»**

Инструкция: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

### **Упражнение «Я – это ты»**

Учащимся предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать, как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи). Затем от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

### **Упражнение «Неоконченные предложения»**

Учащимся предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в техникуме, когда...
- Когда я злюсь...
- Успокоиться мне помогает...

### **Упражнение «Ладонка»**

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

### **Упражнение «Комната»**

Цель: осознание чувств других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои, мяч...

### **Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»**

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру.

Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

### **Игра "Путаница"**

Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и "запутываются", меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего – распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

### **Упражнение "Нарисуй картину"**

Инструкция классного руководителя: "Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая – переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете. После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: "Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?". Запишите, какое поведение сделает ваше

желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к не желаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас о того, к чему вы хотите идти".

### **Упражнение "Хочу сказать приятное другому человеку"**

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания классный руководитель обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

### **Упражнение "У нас есть выбор"**

Примечание. Классному руководителю необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно – мирно договориться.

Инструкция классного руководителя: "Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования".

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы:

В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия?

Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)

Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно все-таки определиться с выбором – какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

### **Упражнение "Одна ситуация – три выхода"**

Слово классного руководителя: "Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: "Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?" Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее "подготовиться" к подобным ситуациям в будущем?"

Инструкция. Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения

1. Классный руководитель просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт, реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, социально применимая для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3. Классный руководитель выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?

Что удалось и почему?

Знакомы ли были вам реакции или нет?

Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая "не работает", "ничего не решает". Если группа посчитает, что самая вероятная реакция – самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей. Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

### **Упражнение "Отношение к миру"**

Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово классного руководителя: "Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его".

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер?

Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?

Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

### **Упражнение «Выражение и отражение чувств»**

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Алгоритм выражения и отражения чувств» (приложение 1).

Упражнение выполняется в форме карусели. Ведущий знакомит участников со схемой построения Я - сообщения как оптимального способа вербализации эмоций, в первую очередь отрицательных.

**Выражение негативных эмоций.** Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой партнер доставил вам неприятные чувства. Объективно опишите ситуацию, назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал».

**Выражение позитивных эмоций.** Задание участникам: «Вспомните ситуации, в которой близкий человек своим поведением вызвал у вас приятные чувства. В ясной форме выразите позитивные чувства партнеру и укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если в ответ услышите отговорки, будьте настойчивы, повторите несколько раз».

**Отражение позитивных эмоций.** Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал приятные чувства. Выслушайте партнера и максимально точно перескажите чувства, о которых он хочет рассказать. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени. Помните, что партнер имеет право на собственные чувства, которые не стоит оспаривать или высмеивать».

**Отражение негативных эмоций.** Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал неприятные чувства. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер. Если партнер молчит, начинайте сами, например, фразой «Я вижу, ты чем-то очень расстроен и хотел бы тебе помочь».

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?
- Какой опыт вы извлекли из него, чему вы научились?
- Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

### **Упражнение «Я злюсь..., на меня злятся...»**

Задание участникам: «Прежде чем получить доступ к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать уже имеющиеся негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте на них как можно больше ответов:

- Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?

- Какие ситуации, какое взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?»

Списки читаются и обсуждаются.

Ведущий предлагает участникам назвать и обсудить способы противостояния агрессии, конструктивного ответа на нее:

- Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?
- Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?
- Как другие люди справляются со своей эмоцией гнева?
- Какие конструктивные способы решения конфликтов вы видели у других людей?

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?
- Что нового вы узнали?
- Как это можно использовать в реальной жизни?

### **Упражнение «Письмо любви»**

Задание участникам: «На листе бумаги начертите пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к партнеру. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к партнеру. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения, извинитесь перед партнером. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените своего партнера, о своих пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали, выполняя это упражнение?
- Какие трудности вам встретились?
- Как вы их преодолевали?
- Чему вы научились?
- Как это можно применять в отношениях с другими людьми?

### **Упражнение «Похвала»**

Задание участникам: «Похвалите своего партнера (присутствующего члена группы или отсутствующего здесь близкого человека, коллегу и др.) таким образом, чтобы в похвале не было манипулирования или доминирования, желания уколоть, скрытой или открытой цели что-то получить от партнера. Просто похвалите его, не преследуя корыстных целей, за то хорошее, что он сделал для вас, для себя, для других людей. Исключите обобщения и хвалите конкретный поступок, действие, описывая его. Начните похвалу с описания своих чувств: «Я рад...», «Я горжусь тем, что ты...», «Я восхищена...», «Мне очень нравится...», «Я испытываю удовольствие, когда ты...»».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- Какие побуждения у вас возникали во время выполнения упражнения?
- Как вы справились с трудностями?
- Какой новый опыт вы вынесли из упражнения?

Домашние задания

Ведущий дает участникам домашние задания

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Чему вы сегодня научились?
- Как вы это будете использовать в своей жизни?

## 12. Разработка классного часа

**Цель мероприятия:** профилактика буллинга в образовательной среде.

**Задачи занятия:**

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Формирование толерантной позиции к другому.
3. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

**Предварительная подготовка** может включать следующее:

- 1) просмотр фильмов «Чучело» (режиссер Р. Быков, 1983), «Класс» (режиссер И. Раага, 2007);
- 2) прочтение литературных произведений:
  - Богословский А. Верочка [Электронный ресурс] /А. Богословский. Код доступа: <http://www.rulit.me/books/verochka-read-338963-1.html>
  - Железников В. Чучело [Текст] /В. Железников. – М.: «Астрель», 2012. – 272 с.
  - Мурашова Е.В. Класс коррекции [Текст] /Е.В. Мурашова. – М.: «Самокат», 2014. – 192 с.

**Структура мероприятия:**

1. Вводная часть. Приветствие. Оглашение темы классного часа.
2. Основная часть:
  - обсуждение прочитанного произведения (просмотренного фильма);
  - мини-лекция «Буллинг в школе»
3. Заключительная часть: подведение итогов классного часа.

**Содержание занятия:**

*1. Вводная часть.*

Ребята, добрый день! Сегодня я предлагаю вам обсудить тему травли в ученических коллективах.

## 2. Основная часть.

Для того чтобы наглядно посмотреть на такие истории со стороны я просила вас прочитать ... (посмотреть...). Давайте обсудим прочитанное (увиденное).

*Вопросы для обсуждения:* Какова основная мысль произведения (фильма)? Каковы черты, характеры основных героев? Почему некоторые дети попадают в категорию жертв, а другие становятся агрессорами? Каким образом ведут себя окружающие в ситуации травли? Приведите конкретные примеры ситуаций, описанных в книге (показанных в фильме). Каким образом действуют взрослые в ситуации травли? Каким образом разрешается данная ситуация? Каковы последствия для всех участников травли? 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?

Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что 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. Сексуальный буллинг подразумевает действия сексуального характера. 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,
- обучающиеся, 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 издевательства, либо успокаивая, поддерживая жертву).

Давайте всех действующих героев обозначим как участников травли. Кто агрессор? Кто жертва? И т.д.

Ребята, любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый учащийся. Тем не менее, мы с вами в процессе обсуждения уже выделили ряд особенностей, характерных для обидчиков и жертв.

Как правило, дети и подростки, которые становятся *обидчиками*, – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически

сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка). Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе или группе, школе или училище силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших учащихся, удержанием всех в страхе.

А сейчас обратим внимание на общие характеристики возможных жертв буллинга:

- высокий уровень тревожности, неуверенность, отсутствие жизнерадостности,
- низкая самооценка и негативное представление о себе,
- отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками,
- слабость в физическом плане,
- особенности внешности (полнота, отчетливые физические недостатки, непривлекательность, плохая одежда),
- особенности поведения (чрезмерно подвижные, невнимательные, вспыльчивые, не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.),
- дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.
- нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли,
- чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

Согласны? Хотите добавить еще какие-то характеристики?

А сейчас давайте поговорим о последствиях буллинга для всех его участников. Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично, и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Итак, психологи выделяют:

- аффективные нарушения (снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, негативные эмоции),
- соматические нарушения (нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д.),
- когнитивные нарушения (неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.),
- нарушение школьной адаптации (снижение мотивации к учебе, пропуски уроков, снижение успеваемости),

- поведенческие нарушения (агрессивность, уходы из дома, протестное поведение),
- суицидные мысли и попытки.

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива.

А сейчас главный вопрос: что мы можем сделать, чтобы такого явления не было вообще? Итак,

1. Говорить об этом, не замалчивать ситуации, свидетелями которых вы стали.
2. Со своими трудностями вы всегда можете обратиться к психологу, ко мне, как классному руководителю.
3. Уважать другого, его индивидуальность, право на самовыражение, собственное мнение.
4. Дружить с одноклассниками.
5. Помогать друг другу.

3. *Заключительная часть:*

И в завершении нашего классного часа скажите: интересна ли вам была данная тема? Что полезного вы сегодня узнали?

Спасибо за работу.

### **13. Программа сопровождения \_\_\_\_\_ группы по профилактике буллинга.**

Классный руководитель: \_\_\_\_\_

Сроки реализации: сентябрь 20\_\_– май 20\_\_.

Программа составлена классным руководителем \_\_\_\_\_

При участии: \_\_\_\_\_(психолог)

\_\_\_\_\_ (зам. директора по ВР)

**Цель программы:** осознание всеми субъектами образовательного процесса (обучающимися, педагогами, родителями) недопустимости насильственных форм отношений в школе.

**Задачи:**

1. Информировать обучающихся о травле и ее основных отличиях от конфликта.
2. Повышать мотивацию обучающихся к принятию безопасной среды и ненасильственным коммуникациям.
3. Развивать у обучающихся уважение к себе и окружающим.
4. Совершенствовать умения анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение.
5. Обучать активным способам противостояния насильственным формам поведения окружающих и конструктивным решениям возникающих проблем.
6. Формировать поведенческие навыки саморегуляции, эмоциональной грамотности и ответственного отношения к безопасности в группе.

№ п/п	Этапы программы	Цель, задачи	Аудитория	Ожидаемый результат
1.	Аналитический	<p><b>Цель:</b> определение уровня развития коллектива.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценить степень развития травли в группе.</li> <li>2. Определить проблемы, присущие коллективу.</li> <li>3. Обозначить цели и задачи работы с группой.</li> </ol>	Творческая группа + классный руководитель	Составление примерной программы сопровождения группы.
		«Тетрадь достижений» (каждый учащийся заводит свою тетрадь достижений, в которой он записывает свои успехи в любой деятельности)	Кл. руководитель	Формирование позитивного отношения к самому себе, повышение самооценки учащегося.

№ п/п	Этапы программы	Цель, задачи	Аудитория	Ожидаемый результат
-------	-----------------	--------------	-----------	---------------------

2.	Работа с родителями	<p><b>Цель:</b> привлечение родителей к прекращению ситуации буллинга в группе (определение уровня развития коллектива)</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценить возможность включенности родителей в профилактику буллинга.</li> <li>2. Мотивировать родителей на прекращение ситуаций травли в группе.</li> <li>3. Получить согласие родителей на планируемую работу с группой.</li> <li>4. Ознакомить родителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с правилами института и группы;</li> <li>• результатами анкетирования ситуации буллинга в группе;</li> <li>• программой сопровождения группы по профилактике буллинга.</li> </ul> </li> </ol>	Родители + творческая группа + классный руководитель .	По итогам родительских собраний родители станут помощниками и соратниками в вопросах прекращения травли в группе.
----	---------------------	---	--	---

### ***1 родительское собрание***

**Тема:** «Буллинг – миф или реальность...»

**Ведущий:** \_\_\_\_\_

**Цель:** мотивация родителей на совместную деятельность по профилактике буллинга в группе.

**Задачи:**

1. Ознакомить родителей с результатами анкетирования и наличия ситуации травли в группе.
2. Мотивировать родителей на совместную деятельность по предотвращению конфликтных ситуаций в группе.
3. Ознакомить родителей с планируемыми мероприятиями в рамках реализации программы.

### ***2 родительское собрание***

**Тема:** «Школа безопасности и комфорта».

**Ведущие:** \_\_\_\_\_ зам. директора по ВР,

**Цель:** подведение итогов о проделанной работе.

**Задачи:**

1. Определить положительную динамику в группе по результатам проведенной работы.
2. Зафиксировать моменты, которые не удалось достичь, проводя запланированные мероприятия.
3. Планирование работы на следующий учебный год.

№ п/п	Этапы программы	Цель, задачи	Аудитория	Ожидаемый результат
3.	Работа с обучающимися	<p><b>Цель:</b> профилактика и коррективировка ситуаций травли в группе.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для раскрытия ситуации текущей травли. Обсудить проблемы, которые могут быть в коллективе, если ситуация не изменится.</li> <li>2. Способствовать выработке у группы позиции активного противодействия к насилию.</li> <li>3. Зафиксировать отношение обучающихся к насилию как недопустимой форме отношений в группе и в институте.</li> <li>4. Информировать учащихся о причинах возникновения травли, ее возможных последствиях и способах, с помощью которых каждый способен не дать насилию развиваться в группе.</li> <li>5. Обучать умению распознавать и управлять своими эмоциями и состояниями.</li> <li>6. Ознакомить</li> </ol>	Обучающиеся _____группы + творческая группа + классный руководитель _____группы.	Эффективное сотрудничество и конструктивное взаимодействие среди обучающихся _____группы.

		обучающихся с техниками эффективного общения.  7. Выработать индивидуальные стратегии поведения в стрессовых ситуациях.  8. Формировать навыки принимающего (толерантного) поведения.		
		Беседа с инспектором ОПДН «Уголовная и административная ответственность подростков»	Инспектор ОПДН	Формирование ответственности за свои поступки

### ***1 внеклассное мероприятие***

#### ***«Веревоочный курс».***

***Ведущие:*** творческая группа педагогов, ученический актив

***Цель:*** сплочение коллектива.

#### ***Задачи:***

1. Обучать подростков совместной деятельности.
2. Способствовать развитию навыков принятия окружающих.

### ***2 классный час***

***Тема:*** «Правила коллектива»

***Ведущий:*** \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_ группы

***Цель:*** принятие правил группы.

#### ***Задачи:***

1. Принять правила коллектива.
2. Способствовать включению каждого обучающегося в жизнь группы.
3. Продумать санкции за нарушения правил.

### ***3 классный час***

***Тема:*** «Наша КЛАССная \_\_\_\_\_ группа»

***Ведущие:*** \_\_\_\_\_, классный руководитель, \_\_\_\_\_ (психолог), \_\_\_\_\_ (социальный педагог)

***Цель:*** обсуждение ситуации травли в группе с целью предотвращения ее развития.

#### ***Задачи:***

1. Организовать безопасное пространство для обсуждения проблемы травли.
2. Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

3. Обсудить в группе чувства и состояния всех участников буллинга.

#### ***Домашнее задание на каникулы:***

1. Что необходимо изменить в себе и в своем поведении для изменения ситуации в группе.
2. Что могу сделать лично я для комфортности и безопасности в группе.

#### ***4 внеклассное игровое занятие***

**Тема:** «Мы разные и это здорово».

**Ведущие:** \_\_\_\_\_, классный руководитель, \_\_\_\_\_

социальный педагог

**Цель:** формирование принимающего (толерантного) поведения в группе.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с понятиями «толерантность» и «разнообразие».
2. Способствовать навыкам формирования толерантного поведения в группе и формированию у участников ощущения единой группы.
3. Способствовать формированию позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.
4. Обучать принятию поддержки на практике.

#### ***5 Внеклассное мероприятие***

**Тема:** «Я и моя группа против насилия».

**Ведущий:** \_\_\_\_\_,

**Цель:** формирование у обучающихся позиции активного противодействия к насилию.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию в группе отрицательного отношения к травле, как к недопустимой форме поведения.
2. Отработать навыки поведения учащихся в ситуации травли.
3. Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

#### ***6 внеклассное мероприятие***

**Тема:** «Знакомство с эмоциями». Медиапсихология, «Чучело».

**Ведущий:** \_\_\_\_\_ классный руководитель

**Цель:** обучение умению распознавать и управлять своими эмоциональными состояниями через рефлексивное письмо.

**Задачи:**

1. Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций.
2. Научить определять свое эмоциональное состояние.

3. Способствовать формированию рефлексии своих эмоций, как к внутренним предупредительным сигналам.

### **7 внеклассное мероприятие**

**Тема:** «Учимся эффективному общению». Коммуникативная игра «Лазерная веревка».

**Ведущий:** \_\_\_\_\_классный руководитель

**Цель:** овладение навыками техник эффективного общения.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с процессом и техниками общения.
2. Показать, что может дать им успешное освоение техник общения.
3. Помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыкам начала разговора, невербального общения, эффективного слушания и понимания других людей).

### **8 внеклассное мероприятие**

**Тема:** «Осваиваем поведение в стрессовых ситуациях». Деловая игра «Выжить в бункере».

**Ведущий:** \_\_\_\_\_классный руководитель\_\_\_\_\_

**Цель:** выработка стратегий поведения учащихся в стрессовых ситуациях.

**Задачи:**

1. Познакомить участников с типами реакций на стрессовые ситуации.
2. Научить техникам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния.
3. Отработать техники снятия напряжения и релаксации.

### **9 внеклассное занятие**

**Тема:** «Разрешаем конфликты».

**Ведущий:** \_\_\_\_\_классный руководитель

**Цель:** снижение вероятности возникновения в коллективе «затяжных» конфликтов через освоение детьми конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций.

**Задача:**

1. Способствовать формированию у подростков стремления к предупреждению конфликтных ситуаций.
2. Обучить навыкам выхода из конфликтных ситуаций.

### **10 занятие**

**Тема:** «Квест «Вместе – это ...»

**Ведущий:** \_\_\_\_\_классный руководитель

**Цель:** развитие навыка взаимодействия в коллективе.

**Задачи:**

1. Оценить навыки работы учащимися \_\_\_\_ группы в коллективе.
2. Проанализировать результат работы.
3. Определить цели и задачи на следующий учебный год.