**«Профилактика буллинга в подростковой среде»**

тренинг для подростков

**Пояснительная записка**

Атмосфера в классе влияет как на освоение обучающимися учебной программы, так и на общую успеваемость, учебную мотивацию и т. п.

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

Буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение. Это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Жертвой может стать любой ребенок. Но обычно выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других. Чаще всего жертвами насилия становятся дети, для которых характерны: физические недостатки, особенности поведения, особенности внешности, плохие социальные навыки,  страх перед школой, отсутствие опыта жизни в коллективе, болезни, низкий интеллект и трудности в обучении.

Последствия травли одноклассниками могут быть самыми плачевными. Ребенок привыкает считать себя неудачником и, как правило, не достигает успеха в жизни. Отсутствие навыка общения в коллективе делает его нелюдимым и замкнутым. Такие люди эмоционально неустойчивы, порой психически нестабильны.

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

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

Цель тренингового занятия: повышение толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях обучающихся.

Задачи:

• снижение агрессии и враждебных реакций подростков;

• формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;

• оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;

• изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

• Интеграция “отверженных” детей в коллектив класса

Занятие рассчитано на подростков 11-14 лет.

Продолжительность: 1 час 00 мин.

Группа участников 15-20 человек.

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: - Здравствуйте ребята! Посмотрите, какой сегодня замечательный день! На улице светит солнце! Давайте создадим в нашем классе солнечное настроение. А чтобы у нас все получилось, давайте подарим друг другу улыбки! Замечательно! Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

***Разминка. “Любимое занятие”.(5 мин)***

Педагог-психолог: - 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. Психолог акцентирует внимание на том, что есть разные интересы.

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

Педагог-психолог: - Ребята, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы угадаете ее название. [(*Приложение 1*)](http://festival.1september.ru/articles/658077/pril1.docx)

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

*Ответы учеников.*

Педагог-психолог: - Вы очень хорошо помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать. [(*Приложение 2*)](http://festival.1september.ru/articles/658077/pril2.docx)

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

*Ответы детей.*

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.

Педагог-психолог:- 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?

*Ответы детей.*

Педагог-психолог: - 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, психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.

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

- агрессор,

- жертва,

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

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

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

Педагог-психолог: Предлагаю вам оценить себя. 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.

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.

***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 (*1–2 мин*).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: “Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня”. (*1–2 мин.*)

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 (*1 мин*). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (*1 мин*). 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».

*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?
* Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
* Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или когда о нем рассказываешь?

***Игра «Иван Иванович» (5 мин)***

Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя.

*(Приложение 3)*

Задача аудитории — следить за тем, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому.

Когда зайдет последний участник и передаст полученную информацию группе, снова зачитайте оригинал.

Очень важно предложить учащимся проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

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

*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. (10 мин)***

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!”

**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. Улучшиться социальное самочувствие

**Список литературы**

1. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочение неравнодушных.- 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? [Электронный ресурс] Режим доступа:http://www.sexology.narod.ru/info18.html
6. <http://www.proshkolu.ru>
7. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах /Сост. А.Е. Довиденко и др. –Екатеринбург: «Семья детям», 2014.