



Тренинг для подростков
«Профилактика буллинга в подростковой среде»

*Провели: В.Е. Димиянова, педагог-психолог,
Е.С. Таровых, социальный педагог*

Цель тренинга: профилактика подросткового буллинга.

Задачи: повышение толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся, снижение агрессии и враждебных реакций подростков, интеграция “отверженных” детей в коллектив класса.

Материально-техническое обеспечение: стулья по количеству участников группы, лист ватмана, с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, музыка для релаксации.

Ход занятия

1. Знакомство.

Психолог. Здравствуйте, ребята. Я вижу ваши умные глаза, любопытные взгляды и надеюсь, что наше общение будет полезным и приятным.

Но для начала, давайте узнаем друг друга поближе. Мы учимся вместе пятый год, но порой даже не подозреваем об интересах тех, кто с нами вместе учится. У каждого из нас есть свои любимые занятия. И я предлагаю вам назвать свое имя и продолжить фразу: «Я люблю....»

Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. Психолог акцентирует внимание на том, что есть разные интересы.

Психолог: Как видим, интересы ребят вашего класса разнообразные и многие из них заслуживают уважения.

2.Игра «Передача ритма»

Цель: развитие групповой сплоченности.

Участники сидят в кругу и держат друг друга за руки. Инструкция: Ребята, игра начинается, когда я пожму руку своего соседа справа. Когда он почувствует пожатие, то должен передать его своему соседу. Так рукопожатие проходит по кругу, пока не вернется ко мне. Давайте сначала попробуем подавать сигнал медленно. А теперь еще раз, ускоряя темп. И еще быстрее. Молодцы! Нам удалось почувствовать ритм друг друга, и я думаю, это поможет нам в нашей дальнейшей работе.

3. Агрессия, буллинг: что это?

Вот об этом и пойдет сегодня речь.

Ребята, я давно работаю в школе психологом. И очень часто сталкиваюсь со случаями, когда кого-то унижают, обзывают и даже причиняют физическую боль. «Новеньким» или «не таким, как все» достается особенно. Одной девочке разорвали учебник, у мальчика спрятали сменную обувь, а у другого мальчика угрозами вымогали деньги и сладости.

Когда начинаешь, разговаривать с обидчиком, всегда один ответ, что это игра, шутка, прикол. 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, бьют, когда обзывают и подчеркнута игнорируют, — это называется “травля”. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом».

В психологическом словаре агрессия определяется как поведение, противоречащее нормам и правилам поведения людей в обществе, приносит физический и моральный ущерб, вызывает у людей психологический дискомфорт.

4. Экспресс - тест на буллинг

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. Упражнение «Как отличить игу или шутку от агрессии и буллинга»

Посмотрите на таблицу на магнитной доске. Вам нужно заполнить правую часть таблицы.

Игра, шутка	Агрессия, буллинг
1. Никому не обидно, всем весело.	1. Кому-то обидно, больно, неприятно.
2. В игре принимают участие все.	2. Участвуют не все.
3. Все участники соблюдают правила.	3. Нет никаких правил.
4. Все участники уважают права других.	4. Не уважаются права других.

Решение ситуаций: игра, шутка или агрессия-буллинг?

Задание для группы № 1

В твой класс пришел новенький другой национальности, к которому неприязненно относятся большинство твоих одноклассников. Однажды ты увидел, что одноклассники обзывают его обидными словами.

Задание для группы № 2

Классный руководитель объявил, что в этом году вместо Новогоднего утренника у нас будет Новогодний КВН и для приветствия нам нужно подготовить интересные новогодние шутки. Когда мы обсуждали то, что принесли ребята, все весело смеялись.

Задание для группы № 3

Ребята из класса смеются над одной девочкой, так как она плохо одевается (из бедной семьи) и предлагают мне присоединиться к всеобщему «веселью».

Задание для группы № 4

В ваш класс пришел ребенок-инвалид, большинство одноклассников относится к нему с пренебрежением, не общаются, допускают в его адрес насмешки.

Задание для группы № 5

Был солнечный майский день. На большой перемене мы с ребятами решили поиграть в лапту. Всем было весело.

6. Игра «Разожми кулак»

-А как вы думаете, чего добиваются те, кто применяет агрессию в отношении других ребят?

- Можно ли унижением других добиться лидерства?

Разбейтесь на пары. Один в течение минуты сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

7. Притча «Солнце и ветер»

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, но добился лишь того, что путник еще сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ.

- Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?

8. Работа с притчей «Безвредная змея»

- Ребята, скажите, а всегда ли злость и гнев – плохо?

Нет, без доли агрессии людям не обойтись. Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, выпустила весь яд в пропасть и утратила свою злобность. Но как только звери узнали про то, что змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать за хвост и издеваться. Это были тяжелые

времена для змеи. Мудрец увидел, что происходит, и сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять окружающим страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

- В чем мораль этой притчи?

Каждый человек должен уметь защищать себя и своих близких, свою Родину. Здесь без определенного уровня агрессии не обойтись. Но главное – уметь управлять агрессией.

9. Упражнение «Когда я злюсь...»

Давайте посмотрим, как вы ведете себя, когда злитесь. Продолжите фразу: «Когда я злюсь...»

10. Знакомство с правилами управления гневом

1. Посчитать до 10 или до 20.
2. Сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов.
3. Походить взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием.
4. Порвать какую-нибудь ненужную бумагу. Можно предварительно написать на ней, например, «Я ненавижу Вовку!»
5. Выместить свои отрицательные эмоции на каком-нибудь безопасном предмете типа боксерской груши.
6. Послушать спокойную музыку или ту, которая больше нравится.
7. Заняться любимым делом.
8. Разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой - уборкой, стиркой, заняться спортом.

Если вы научитесь управлять своим гневом, у вас будет меньше конфликтов с окружающими и улучшатся отношения с ними, потому что каждая злобная выходка не проходит бесследно.

11. Притча о гвоздях.

12. Релаксация.

А теперь я предлагаю немного расслабиться и отдохнуть.

Упражнение «Почувствуй друга»

(звучит тихая спокойная музыка)

-Давайте попробуем почувствовать друг друга... Возьмите за руки своих товарищей, сядьте удобно, закройте глаза и... постарайтесь расслабиться,... посчитайте мысленно до пяти.. сделайте глубокий вдох, медленно выдохните. Еще раз глубоко вдохните, медленно выдохните...Послушайте своё дыхание,.. а теперь прислушайтесь к звукам, доносящимся из класса.. и снова послушайте своё дыхание... теперь постарайтесь почувствовать свою правую руку, а в ней руку соседа справа... почувствуйте свою левую руку, а в ней руку соседа слева... представьте себе, что через руки бежит невидимый ручеек, он очень тёплый и спокойный, это ручеек дружбы и доверия, доброты и понимания, ручеек поддержки и тепла... почувствуйте это... постарайтесь запомнить это ощущение надолго... а теперь мысленно считаем до пяти... и.. открываем глаза.. мы вернулись в наш светлый класс.

- Ребята, что вы почувствовали сейчас? Помогло ли это упражнение почувствовать своих товарищей?

13. Завершение

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

- У нас не выясняют отношения с кулаками.
- Не оскорбляют друг друга.
- Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.
- Не смеются над чужими недостатками.
- Не портят чужие вещи.....

(И т.п, дети предлагают правила)

Педагог-психолог: - А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек имеет положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

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

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

Рефлексия:

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

Итог занятия.

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

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

Упражнение “Спасибо за прекрасный день”

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: “Спасибо за приятный день!”

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? [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.