

**Социально – психологический тренинг
«Буллинг: учимся защищать себя и друзей»**

**Проводит: психолог отделения «Семейный многофункциональный центр»
Кудрякова О.В.**

Участники: получатели социальных услуг летней оздоровительно-реабилитационной группы кратковременного пребывания «Важное дело»

Цель занятия: Профилактика буллинга в подростковой среде

Задачи занятия:

- Формирование негативного отношения детей к проявлениям травли, буллинга, психологическое насилие;
- Развитие навыков выхода из сложных ситуаций травли;
- Воспитание толерантного отношения к сверстникам;
- Развитие навыков межличностного взаимодействия;
- Формирование навыков ответственного и безопасного поведения.

Оборудование и материалы:

1. Небольшой мяч или игрушка;
2. Карточки психологической игры Л. Петрановской «Что делать, если...»;
3. Распечатанные по количеству участников листки: «Рекомендации», «Памятка», «Способы решения, выход из ситуации»
4. Бланки «Правила группы»;
5. Картинка «Лайк» и «Дизлайк»;
6. Листочки с фразами к упр. «Стоп-буллинг»;
7. Напечатанный текст «Притча»
8. Скотч или магнит

Структура занятия:

Вводная часть:

Приветствие, формулировка темы занятия, правила работы группы.

Основная часть:

- знакомство, упражнение «Мое имя»
- упражнение-активатор «А что у вас?»
- беседа-диалог «Буллинг»
- игра «Что делать, если...»
- рекомендации с обсуждением (пути выхода)
- игровая ситуация «Стоп буллинг!»
- мультфильм «Кто может помочь?»
- притча
- упражнение «Комплимент»

Заключительная часть:

- подведение итогов занятия
- рефлексия

Содержание

Приветствие, знакомство, сообщение темы занятия

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами здесь для того, чтобы обсудить актуальное явление в подростковой среде - буллинг, явление буллинга является распространенным, но в наших силах его остановить и не оставаться в стороне. Ведь следует помнить, что сегодня ты можешь только наблюдать, а завтра стать участником.

Но для начала нам необходимо принять правила работы в группе для того, чтобы нам было легче понимать и уважать друг друга.

Правила (Правила, напечатанные крупным шрифтом, вывешиваются на доске):

- *Активная работа на занятии.*
- *Внимательность к говорящему.*
- *Доверие друг к другу.*
- *Недопустимость насмешек.*
- *Не перебивать друг друга.*
- *Право каждого на свое мнение.*

Каждому из нас хотя бы раз в жизни приходилось столкнуться с насилием. Оно могло применяться против вас самих, вы могли быть свидетелем, или сами становились теми, кто оскорбляет. Мы поговорим о насилии и жестокости, направленных на одного человека. Это явление называют буллинг. Сегодня мы попробуем понять чувства жертвы буллинга, и поведение агрессора. И самое главное, вместе найдем пути помощи пострадавшему и попробуем обезопасить себя, чтобы не сыграть одну из ролей в буллинге. Надеюсь, вам будет интересно и познавательно, и вы с пользой проведете время. Но сначала мы все познакомимся.

Упражнение на знакомство «Мое имя»

Каждый называет свое имя и какое-нибудь качество, присущее ему, начинающееся на первую букву его имени, например, «Слава — смелый», и так далее по кругу каждый передает другому мяч.

Упражнение-активатор «А что у вас?»

Участники встают в круг, ведущий стоит в центре, и предлагает выполнить какое-либо действие участникам, у которых есть что-то общее.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснутся кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Беседа- диалог «Буллинг»

Сегодня среди детей и подростков чрезвычайно обострилась проблема насилия, осуществляемого самими детьми по отношению друг к другу.

В последние годы признано распространение такого явления, как школьный буллинг. Буллинг в переводе с английского - хулиганить, хамить, определяется, как ущемление, травля, дискриминация. Травля (буллинг) (от англ. Bullying) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Форма психического насилия в виде травли, бойкота, насмешек, дезинформации, порчи личных вещей, физической расправы и т.п. Это длительный процесс сознательного жестокого обращения (физического и психического) со стороны ребенка или группы детей к другому ребенку или детям. Это агрессивное и крайне неприятное поведение одного ребенка или группы детей по отношению к другому ребенку, что сопровождается постоянным физическим и психологическим давлением.

Причин буллинга - множество. А тем, кого буллят, может оказаться каждый, кто не вписался в рамки того или иного коллектива.

Главные компоненты травли:

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.

Явление буллинга является распространенным, но в наших силах его остановить и не оставаться в стороне. Ведь следует помнить, что сегодня ты - наблюдатель, а завтра - жертва.

Вопрос - «замечали вы проявления буллинга в школьном коллективе».
Заслушивание ответов участников.

Просмотр видеоролика о буллинге. «Кто может помочь»

Игра «Что делать, если?» Л. Петрановская Психологическая игра

Перед участниками на столе находятся карточки с ситуациями, отдельно лежат предполагаемые ответы –выходы решения из ситуации. Каждый участник выбирает карточку и решение к ней, зачитывает вслух, остальные обсуждают верное ли было решение.

Давайте рассмотрим, что можно и нужно сделать, чтобы избежать проявления буллинга?

Рекомендации (каждому ребенку дается 1 экземпляр):

Дети читают вслух по очереди.

1. Сохраняй спокойствие и обойди ситуацию.
2. Сдерживай гнев.
3. Говори спокойно и уверенно - дай агрессору возможность остановиться.
4. Обратись за помощью ко взрослому, которому доверяешь (это может быть учитель, психолог или социальный педагог).
5. Сообщи о буллинге кому-то из взрослых анонимно.
6. Поговори об этом со своим братом, сестрой, знакомыми.
7. Отойди в сторону. Это не признак слабости!

Действительно, это уже не просто травля, это насилие, и оно запрещено законом. В этом случае следует немедленно обратиться к взрослым: учителю, родителям и попросить о помощи. От этого не становятся «ябедами». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идёт о насилии, оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима.

Памятка. Помните! (каждому ребенку дается 1 экземпляр):

-Вы имеете право отказаться делать то, к чему вас принуждают силой или оскорбительными, злыми словами.

-Ваша собственность принадлежит только вам.

-Вы имеете право на помощь.

-Каждый ребенок имеет право жить свободно, в безопасности, чувствуя тепло и любовь!

Но бывает и так, что рядом нет взрослых, к которым можно обратиться за помощью, в этом случае выходом из ситуации может стать звонок на Детский телефон доверия – **8-800-2000-122** или **124** здесь работают только высокопрофессиональные психологи, которые могут дать нужный совет, помочь найти выход из любой ситуации.

Рекомендации и способы решения (из книги Л. Петрановской)

Распечатанные способы, по желанию, участники вытягивают карточки с способом и зачитывают вслух. Подходит этот вариант? Можно его применить? Заслушиваем другие варианты участников.

Например (Каждому ребенку дается 1 экземпляр):

- ЗЕВНУТЬ «СКУЧНО ТО, КАК... ЧТО-НИБУДЬ НОВЕНЬКОЕ, ЧТО ЛИ, СКАЗАЛИ БЫ...»
- УЛЫБНУТЬСЯ «Я ТАК РАД, ЧТО ВАМ ВЕСЕЛО!»
- ПЕРЕВЕСТИ ВНИМАНИЕ НА ОБИДЧИКОВ «ДА, Я ЗНАЮ, ЧТО ТЕБЕ НРАВИТСЯ ТАК ГОВОРИТЬ»
- ВСЁ ПЕРЕВЕРНУТЬ «ОЙ, СПАСИБО, Я КАК РАЗ ТРЕНИРУЮ СПОСОБНОСТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, КОГДА МЕНЯ ОТВЛЕКАЮТ. А ЕЩЁ МОЖЕТЕ?»
- ДАТЬ РАЗРЕШЕНИЕ «ОБЗЫВАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ, РАЗ ВАМ ОТ ЭТОГО ТАК ХОРОШО!»

А сейчас мы поймем, научились ли вы определять буллинг или нет.

Игровая ситуация «Стоп буллинг!»

А теперь я предлагаю вам поиграть в игру: «Стоп Буллинг». В ней мы будем тренировать быструю реакцию на травлю – давать отпор и останавливать обидчиков. Я сейчас буду быстро называть команды, и, если они нейтральные или положительные, вы будете их повторять. Но если я назову действие, которое может обидеть и причинить боль другому, вы должны показать жест «дислайк/большой палец вниз» и громко сказать: «Стоп Буллинг». Давайте потренируемся: что нужно делать, если я скажу: Улыбнись (ответ участников – повторять), Посмотри в окно (ответ участников – повторять), Толкни соседа (ответ учеников – жест и фраза «Стоп Буллинг»)).

Ну что, начали!

Список фраз (вывешиваются в две колонки под значками «лайк» и «дизлайк» после того, как дети определились является ли названное действие буллингом)

- Обернись назад
- Закрой глаза
- Скинь на пол ручку соседа - Стоп Буллинг
- Дотронься до своего носа
- Подними правую руку вверх
- Покажи соседу кулак - Стоп Буллинг
- Встань со стула
- Покажи соседу лайк (большой палец вверх)
- Громко скажи: Привет
- Обзови соседа - Стоп Буллинг
- Держи руки на коленях
- Обними себя
- Потяни соседа за уши - Стоп Буллинг
- Быстро встань и сядь
- Крикни соседу: Уйди прочь - Стоп Буллинг
- Притворись, что ты плаваешь
- Приложи палец к губам
- Веди себя, как будто делаешь селфи
- Скажи соседу: Спасибо

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на поединок двух волков. Один из них представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... В другом волке воплощается добро: мир, любовь, надежда, истина, доброта, верность.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Как вы ребята понимаете эту притчу?

Упражнение «Комплимент»

Участники сидят в кругу и передают мяч сидящему рядом или тому, кому хочется сделать комплимент. Например: «Петя, ты самый добрый.»

Заключительная часть:

Подведение итогов занятия: Я думаю, что после сегодняшнего занятия вы поняли, что буллинг-это то, что недопустимо и неприемлемо в коллективе.

Рефлексия: о чем мы сегодня говорили? Что нового узнали для себя, что поможет вам справиться, если возникнут похожие ситуации? Остались у вас какие-нибудь вопросы? Спасибо за работу!

Приложение 1.

Рекомендации:

1. Сохраняй спокойствие и обойди ситуацию.
2. Сдерживай гнев.
3. Говори спокойно и уверенно - дай агрессору возможность остановиться.
4. Обратись за помощью ко взрослому, которому доверяешь (это может быть учитель, психолог или социальный педагог).
5. Сообщи о буллинге кому-то из взрослых.
6. Поговори об этом со своим братом, сестрой, знакомыми.
7. Отойди в сторону. Это не признак слабости!

**Детский телефон доверия –
8-800-2000-122, 124**

Памятка. Помните!

- Вы имеете право отказаться делать то, к чему вас принуждают силой или оскорбительными, злыми словами.
- Ваша собственность принадлежит только вам.
- Вы имеете право на помощь.
- Каждый ребенок имеет право жить свободно, в безопасности, чувствуя тепло и любовь!

Варианты решения ситуации буллинга:

- **ЗЕВНУТЬ**

СКУЧНО ТО, КАК... ЧТО-НИБУДЬ НОВЕНЬКОЕ, ЧТО ЛИ, СКАЗАЛИ БЫ...

- **УЛЫБНУТЬСЯ**

Я ТАК РАД, ЧТО ВАМ ВЕСЕЛО!

- **ПЕРЕВЕСТИ ВНИМАНИЕ НА ОБИДЧИКОВ**

ДА, Я ЗНАЮ, ЧТО ТЕБЕ НРАВИТСЯ ТАК ГОВОРИТЬ, ГОВОРИ СКОЛЬКО ХОЧЕШЬ....

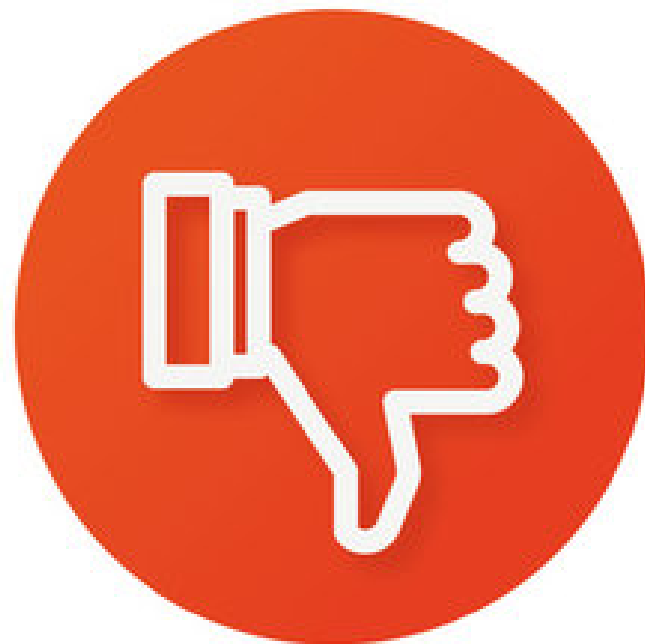
- **ВСЁ ПЕРЕВЕРНУТЬ**

ОЙ, СПАСИБО, Я КАК РАЗ ТРЕНИРУЮ СПОСОБНОСТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, КОГДА МЕНЯ ОТВЛЕКАЮТ. А ЕЩЁ МОЖЕТЕ?

- **ДАТЬ РАЗРЕШЕНИЕ**

ОБЗЫВАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ, РАЗ ВАМ ОТ ЭТОГО ТАК ХОРОШО!

«Лайк» и «Дизлайк»



ПРАВИЛА АКТИВНОГО СЛУШАТЕЛЯ:

- ❖ *Активная работа на занятии.*
- ❖ *Внимательность к говорящему.*
- ❖ *Называть друг друга по имени.*
- ❖ *Доверие друг к другу.*
- ❖ *Недопустимость насмешек.*
- ❖ *Не перебивать друг друга.*
- ❖ *Право каждого на свое мнение.*