

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ СОШ № 15

 С.Г. Васильева

Приказ № 76/12 от 30.08. 2023

ПРОГРАММА
по профилактике явлений буллинга

Тверь, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Комплексный план мероприятий по профилактике явлений буллинга в МОУ СОШ №15 на 2023-24г
3. Заключение
4. Приложения
 - Приложение 1. Анкета «Отношения в нашем классе»
 - Приложение 2. Анкета «Незаконченные предложения Сакса-Леви»
 - Приложение 3. Метод «Социометрия» Дж.Морено
 - Приложение 4. Игровое занятие по профилактике буллинга в 1-4кл «Никого не обижать! Давайте дружить!»
 - Приложение 5. Тренинг «Профилактика буллинга в подростковой среде» 5-8 кл
 - Приложение 6. Беседа «О взаимоотношениях в коллективе (профилактика буллинга)» 9-11кл
 - Приложение 7. Рекомендации педагогам по профилактике и преодолению буллинга в школьной среде
 - Приложение 8. Рекомендации родителям по профилактике и преодолению буллинга в школьной среде

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы.

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразнивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны.

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинг не зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом

зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия — это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

Хейзинг (англ. *hazing*) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военнообразованных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

Хейзинг — это неуставные отношения в коллективе, например, известная у нас «дедовщина».

Хейзинг встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно, если при них есть общежития. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — **кибермоббинг и кибербуллинг**.

Кибермоббинг и кибербуллинг — интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «буллинг». И сегодня буллинг — это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «среднячки» и «слабое звено» — тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Цель, задачи, методы, направления работы.

Цель программы:

- 1) формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
- 2) повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
- 3) повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
- 4) воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
- 5) формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения у опасных ситуациях.
- б) информирование педагогов о способах профилактики буллинга в детской среде.

Задачи программы:

- профилактика всех форм насилия над обучающимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
- организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;

Основные группы методов профилактики:

- 1) методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;
- 2) методы, ориентированные на семейные отношения;
- 3) методы, ориентированные на ближайшее окружение ребёнка.

Направления работы:

1. Направления работы на уровне ОУ:

- диагностика психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
- программы формирования благоприятного психологического климата ОУ

2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:

- консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;
- мероприятия, направленные на повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов).

3. Направления работы с обучающимися

- консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
- информационно-просветительская работа с коллективом обучающихся;
- повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся;
- профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере детей и подростков;
- профилактика асоциального поведения школьников;
- развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

Первичная профилактика реализуется по 3 направлениям:

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка со стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

На первом этапе следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб.

На втором – определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивные намерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается план действий.

На третьем – реализуется выработанный план.

Вторичная профилактика сводится к своевременному выявлению у подростков патологических последствий буллинга и оказанию квалифицированной комплексной помощи.

Третичная профилактика предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение – поводы для экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.

Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными. Реакция образовательного сообщества на случаи насилия – важный аспект в решении проблемы. Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов. Объединение профилактических мероприятий в единую систему позволит создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

Ожидаемые результаты программы: у участников образовательного процесса сформировано нетерпимое отношение к различным проявлениям насилия по отношению к другим; обучающиеся проинформированы о возможных рисках и опасностях; повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей; у обучающихся формируется адекватное представление о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях; педагоги проинформированы о способах профилактики буллинга в детской среде; проведена совместная работа с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях.

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику буллинга:			
1.	<p>1) Утвердить программу профилактики буллинга на учебный год</p> <p>2) Разработать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексный план мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга на учебный год; • методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий <p>4. Подготовить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • информационный материал по профилактике буллинга для размещения на сайте школы; • раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме буллинга; 	<p>август</p> <p>август-сентябрь</p> <p>в течение уч.года</p> <p>октябрь</p> <p>в течение уч.года</p>	<p>зам. Директора</p> <p>педагог- психолог, социальный педагог</p>
Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом			
2.	<p>1) Совещание при директоре: «Организация работы по профилактике буллинга в образовательной среде школы»</p> <p>2) Совещания при заместителе директора по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • распространенность и особенности проявления буллинга в группах обучающихся; • буллинг: актуальность, состояние проблемы и психологическое сопровождение жертв буллинга; • роль педагога в профилактике буллинга в ученических коллективах; <p>3) Пополнение методической копилки новыми формами работы по профилактике и предотвращению буллинга в школе</p> <p>4) Семинары/ круглые столы/тренинги для педагогов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нормативные основания и алгоритм действий педагогов в случае подозрения на возможный факт насилия в детском коллективе. • Буллинг в образовательной среде: как 	<p>сентябрь</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч.года</p>	<p>зам. Директора</p> <p>зам. Директора</p> <p>педагог- психолог,</p> <p>педагог- психолог, социальный педагог</p>

	<p>помочь ребенку побороть агрессию. Методы предотвращения буллинга</p> <p>5) Групповые консультации по проблемным ситуациям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии? • Детский буллинг. Как защитить ребенка от травли? <p>6) Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха</p>	<p>в течение уч.года (по запросу)</p> <p>в течение уч.года (по запросу)</p>	<p>социальный педагог</p> <p>педагог-психолог</p>
<i>Работа с родителями обучающихся</i>			
3.	<p>1) Родительские собрания в классах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как предотвратить и преодолеть буллинг? <p>2) Устный журнал (информация на сайте школы):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Буллинг – это не детская шалость. • Психологический дискомфорт обучающихся в образовательной среде: причины, проявления, последствия и профилактика и др. <p>3) Консультации родителей по разрешению конфликтных ситуаций у обучающихся</p>	<p>Сентябрь-октябрь</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч.года (по запросу)</p>	<p>классные руководители, педагог-психолог</p> <p>зам. Директора, социальный педагог, педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p>
<i>Информационное и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга обучающихся</i>			
4.	<p>1) Классные часы, беседы</p> <p>1 – 4 кл.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Законы сохранения доброты. • Я не дам себя обижать. • Давайте жить дружно! • Мы против насилия. Как защитить себя? • Будем добрыми! • Как научиться жить без драки? • Риски в сети Интернет <p>5-8 кл.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • О правилах поведения и безопасности на улице. 	<p>В течение уч. Года</p>	<p>Классные руководители, социальный педагог</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Что такое агрессия? • Добро против насилия. • Как не стать жертвой насилия. • Способы решения конфликтов с ровесниками. • Риски в сети Интернет. • Ответственность несовершеннолетних за свои поступки. <p style="text-align: center;">9 – 11 кл:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Навыки саморегуляции. • Воспитание характера. • Предупреждение насилия и жестокости в жизни. • Как вести себя в конфликтной ситуации. • Нравственный закон внутри каждого. • Моя жизненная позиция. • Риски в сети Интернет • Ответственность несовершеннолетних за свои поступки <p>2) Информационный вестник (раздаточные материалы) для обучающихся на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мы – против насилия! • Безопасность в сети Интернет. • Детский телефон доверия. • Если меня обижают. <p>3) Неделя безопасности (цикл мероприятий, посвященный вопросам безопасности детей)</p> <p>4) Неделя правовой помощи детям (приурочена к Международному дню толерантности) (цикл, бесед, классных часов, акций, интерактивных игр)</p> <p>5) Акция, посвященная Международному дню детского телефона доверия «Дети говорят телефону доверия: ДА!»</p> <p>6) Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся; • взаимоотношения в группе; • изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (самооценка, тревожность, агрессивность) 	<p>в течение уч.года</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>май</p> <p>в течение уч. года</p>	<p>соц.педагог, педагог-психолог</p> <p>зам. Директора, социальный педагог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог, социальный педагог</p>
--	--	--

	<p>7) Индивидуальные консультации и занятия с обучающимися (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты)</p> <p>8) Проведение игровых занятий, тренингов, бесед, направленных на профилактику буллинга среди обучающихся 1-11 классов</p>	<p>в течение уч. года (по запросу)</p> <p>в течение уч. года</p>	<p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p>
--	---	--	---

Заключение

Предупреждение буллинга в образовательной среде требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Буллинг – это сложноорганизованное явление, представленное целой совокупностью форм его проявления, что составляет основу для многоплановой разработки мероприятий. Знание основных личностных особенностей, возрастных характеристик участников буллинга позволяет выявить конкретные формы взаимодействия с ними, разработать тактику профилактической работы. Индивидуальная работа с учащимися должна быть организована на основании изученных особенностей поведения подростков в целом, их индивидуальных качеств и возможных психоповеденческих отклонений.

Профилактическая работа с данной проблемой должна начинаться с выявления причин и последствий буллинга в конкретной образовательной среде, так как они имеют четкую взаимосвязь и составляют совокупность асоциальных факторов девиации подростков. Самой распространенной причиной являются конфликтность в ученическом коллективе, а также отсутствие надлежащего контроля за ситуацией в группе со стороны педагога, в связи с чем подростки лишаются возможности развиваться физически и нравственно в психологически благоприятных условиях.

Реализация программы профилактики буллинга должна осуществляться группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них.

В настоящее время проблема буллинга еще недостаточно проработана как отечественными исследователями, так и на законодательном уровне. Однако, данное явление существует в образовательной среде и требует разработки и реализации предупредительных мер. Необходим комплекс мероприятий, который будет направлен, прежде всего, на проработку системы отношений в детском коллективе, с учетом особенностей членов группы, на индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех субъектов образовательных отношений (администрации, педагогического коллектива, родителей и учащихся) в рамках настоящей проблемы и в области разработки направлений профилактики буллинга.

Главным принципом как в проведении профилактической работы в рамках проблемы буллинга, так и в отношениях, в общении на разных уровнях должен стать «Не навреди!».

(АНОНИМНО)

Анкета «Отношения в нашем классе»

Вашему вниманию предлагается анонимная анкета для изучения отношений в классном коллективе. Отметьте подходящие для Вас варианты ответов. Может быть несколько вариантов ответов.

5. Укажите Ваш пол

- М
- Ж

2. Наш класс...

- дружный и сплоченный
- дружный, но иногда бывают конфликты
- конфликтный, мы постоянно ссоримся
- недружный, каждый существует сам по себе
- другое _____

6. Мои одноклассники...

- лучше всех, я других не хочу
- мне интересны
- безразличны мне
- раздражают меня
- очень грубы со мной
- другое _____

7. На мой взгляд ...

- в классе меня уважают
- мои одноклассники относятся ко мне положительно
- меня игнорируют (относятся так, как будто меня нет)
- некоторые специально хотят меня обидеть
- одноклассники относятся ко мне отрицательно
- другое _____

8. В нашем классе

- есть учащиеся, которые часто подвергается насмешкам
- некоторых из учащихся просто игнорируют, не общаются с ними
- есть дети, которые чувствуют себя одинокими
- некоторых учащихся часто унижают, оскорбляют
- нет проблем в общении друг с другом
- другое _____

9. Хотелось бы Вам перейти в другой класс?

- Да
- Нет

7. Почему Вы бы хотели перейти в другой класс?

- Из-за конфликта с учителем/администрацией школы
- Из-за конфликта с одноклассниками
- Из-за неуспеваемости

- По другой причине
-

8. Как бы Вы отнеслись к новому однокласснику? Какую позицию бы заняли (позитивную, негативную, нейтральную, позицию игнорирования) и почему?

9. Какими качествами должен обладать новый одноклассник, чтобы получить расположение к себе Вашего классного коллектива?

10. Подвергались ли Вы / подвергаетесь ли сейчас жестокости со стороны одноклассников?

- Нет
- Да, психологическая жестокость
- Да, физическая жестокость

11. Как Вы справляетесь с трудностями в общении с одноклассниками?

12. Необходима ли Вам помощь педагога-психолога?

- Да
- Нет

Благодарим за Ваши ответы!

Незаконченные предложения Сакса-Леви

Инструкция: На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами, на ваше усмотрение.

1. Я всегда хотел(а)...
2. Если все против меня, то ...
3. Будущее кажется мне ...
4. Сделал(а) бы все, чтобы забыть ...
5. Думаю, что я достаточно способен(а), чтобы ...
6. Я мог(ла) бы быть очень счастливым(ой), если бы ...
7. В школе мои учителя ...
8. Большинство моих товарищей не знают, что я боюсь ...
9. Не люблю людей, которые...
10. Моя семья обращается со мной как с ...
11. Я хотел(а) бы, чтобы мой отец ...
12. Наступит тот день, когда....
13. Люди, которые учатся со мной ...
14. Думаю, что моя мама ...
15. Самое худшее, что мне случилось совершить, это...

Благодарим за Ваши ответы!

Метод «Социометрия» Дж.Морено

Бланк социометрического опроса

Ф. И. О. _____

Класс _____

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса с учетом отсутствующих.

1. Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

А)

б)

в)

2. Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

А)

б)

в)

3. С кем из класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?

А)

б)

в)

Благодарим за Ваши ответы!

**Игровое занятие
по профилактике буллинга в 1-4 кл.
«Никого не обижать! Будем дружить!»**

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

Задачи:

1. Формирование доброжелательного отношения друг к другу
2. Развитие уважения к различиям друг друга
3. Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками.
4. Создание благоприятного психологического климата в классе
5. Повышение толерантности и эмпатии.
6. Снижение агрессии и враждебных реакций.

Оборудование: проектор, шаблоны (листочек), макет дерева, клей.

Время: 40-45 минут.

Участники: обучающиеся начальных классов.

Ход занятия

1 этап. Организационный момент (настрой на работу).

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. Вы учитесь вместе, и порой даже не подозреваете об интересах тех, кто с вами вместе учится.

Разминка. «Любимое занятие». У каждого из вас есть любимые занятия, но мы порой даже не подозреваем об увлечениях тех, кто не являются нашими друзьями, хотя можем знать этих людей очень долго. Давайте, обратим внимание друг на друга. Поиграем с вами в игру. Нужно продолжить 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. (Основная работа).

Психолог: Ребята, сейчас я предлагаю вам посмотреть отрывок мультфильма, а вы постараетесь угадать название данного мультфильма. Будьте внимательны. (Гадкий утенок).

Психолог: Итак, ребята, что же это за сказка? Конечно, это сказка о гадком утенке. А теперь давайте вспомним, что произошло далее.

Ответы детей.

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

Психолог: Дети, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить? А как вы думаете, почему обижали утенка? *Ответы детей.*

Психолог: Правильно, он был не похож на других птиц птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, так бывает и среди людей. Особенно такое часто 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 и шутят. Но это совсем не игра. Когда человека намеренно доводят до слез и систематически дразнят, когда отбирают, прячут или портят его вещи, когда толкают и бьют, обзывают — это называется «травля». И это крайне недопустимо. Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не одного человека, а целые компании, классы. Это как если человек не моет руки, он рискует заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает. Это очень плохо и вредно всем.

Психолог: Просматривая мультфильм, мы думаем об утенке. Нам жаль главного героя. Мы с интересом и напряжением следим за его судьбой, сочувствуем. Сейчас я хочу, чтобы мы с вами подумали о курах и утках с птичьего двора. С утенком, мы знаем, всё в будущем будет хорошо. Он улетит с лебедями. А куры и утки с птичьего двора? Они так и останутся злобными, неспособными ни переживать, ни летать. Когда в классе возникает ситуация, как та, что случилась на птичьем дворе, каждому приходится определять свое место: кто он в этой истории? Среди вас есть желающие быть злобными курами и утками? Каков ваш выбор?

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

- У нас не выясняют отношения с кулаками.
- Не оскорбляют друг друга.
- Не смеются над чужими недостатками.
- Не портят чужие вещи...

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.

Упражнение «Дерево». Я предлагаю вам сегодня вместе вырастим дерево толерантности, которое будет напоминать, какие качества помогают людям общаться позитивно.

У каждого из вас есть шаблоны- листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми. На доске ствол дерева толерантности. Сейчас каждый из вас подойдет к дереву и прикрепит свой шаблон.

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.

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 вести «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.

Завершение. 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!”

Тренинг «Профилактика буллинга в подростковой среде»

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

Задачи тренинга:

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
- формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими;
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- интеграция «отверженных» детей в коллектив класса.

Организуя занятие необходимо руководствоваться следующими принципами:

- активность участников группы;
- исследовательская позиция;
- партнёрское общение;
- участие может быть только добровольным;
- участникам предоставляется полная информация о целях и способах проведения тренинга;
- при проведении тренинга принимаются все меры предосторожности против физических и психических травм.

Тренинг рассчитан на подростков 10-14 лет (5 – 8 кл.)

Продолжительность тренинга 1 час 30 мин.

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

Второй блок занятий (практический).

Тренинг проводит психолог.

Материально-техническое обеспечение: стулья по количеству участников группы, лист ватмана, с заранее нарисованным символом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, сосуд и набор цветных камешков.

Основной этап.

Первый блок (информационный)

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

Ход занятия

1 этап. Организационный момент (настрой на работу).

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, повернемся к своему товарищу или соседу и улыбнемся ему самой лучезарной улыбкой! Замечательно! Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

Разминка. «Любимое занятие».(5 мин)

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)

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)

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 подчеркнута игнорируют, — это называется «травля». И это недопустимо.

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить.

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 «буллинг». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый

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

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

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

- лидер
- агрессор,
- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),
- ребенок
- жертва,

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

-свидетели

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

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

Педагог-психолог: Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь класса под названием «травля». Пусть один балл будет означать «я никогда в этом не участвую», два балла — «иногда присоединяюсь, но потом жалею», три балла — «травил, травлю и буду травить; это же здорово». Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе.

Дети оценивают себя.(5 мин)

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, значит, нам будет нетрудно вылечиться.

Второй блок занятий (практический).

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

3 этап практикум

Упражнение «Любовь и злость» (10 мин)

Инструкция учащимся: «Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (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?

• Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?

• Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?

• Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или когда о нем рассказываешь?

Рекомендации. Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выразить свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте».

Игра «Спускаем пар» (15 мин)

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар»».

(Когда круг «спускания пара» завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.)

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками» или «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение «Покажи ситуацию» (15 мин)

Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары. На подготовку парам дается (2 мин).

(Приложение 3)

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали когда представляли ситуации?
- Всегда ли понятно то, что происходит, если мы просто смотрим на ситуацию?
- Что хотелось сделать больше всего?
- Почему так важно точно говорить, что именно происходит?
- Когда проще помочь в ситуации, которая может произойти?

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 победы 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. Улучшится социальное самочувствие.

Беседа «О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ В КОЛЛЕКТИВЕ» (ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА)

Цели и задачи тренинга:

- осознание ценности коллектива в жизни человека
- понимание важности вклада каждого в позитивные, доброжелательные отношения в коллективе;
- понимание различий между понятиями «травля/буллинг» и «конфликт»;
- знакомство со способами преодоления травли/буллинга.

Формирующиеся ценности: жизнь, взаимопомощь и взаимоуважение.

Основные смыслы: обучаясь в школе, важно научиться выстраивать отношения с одноклассниками, что в значительной степени способствует сохранению дружного коллектива. Взаимопомощь и взаимопонимание, уважение к каждому его участнику - основа крепкого коллектива. Знания о том, как наладить отношения в коллективе, сохранить свое психическое здоровье, как не стать жертвой «травли/буллинга», и самому не опуститься до «травли» других, необходимы всем.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: познавательная беседа, обсуждение.

Занятие предполагает использование видеофрагментов, игровых элементов и дополнительных материалов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Часть 1. Мотивационная.

Психолог. Ребята, наше сегодняшнее занятие посвящено очень важной теме, которая касается всех нас – взаимоотношениям в коллективе. Слово «коллектив» у всех на слуху, мы часто им пользуемся. А хорошо ли мы понимаем, что это? Попробуйте подобрать синонимы к слову коллектив и дать определение этому понятию.

Ответы обучающихся.

Психолог. Вы правильно отметили, что главная отличительная черта коллектива – это сплоченность людей, их желание достичь общей цели. Поэтому и синонимами коллектива являются команда, товарищество, объединение, братство, сообщество.

Психолог. Когда мы говорим или слышим «Мы настоящая команда!», то о каких особенностях, характеристиках коллектива идет речь? Давайте вместе попробуем перечислить то, что делает из людей команду.

Ответы обучающихся, обсуждение.

Методический комментарий. При обсуждении психолог обращает внимание на то, что 1) общее дело, 2) общая цель, 3) ясный результат, которого должны достичь все участники коллектива, 4) плюс понимание того, что результат зависит от ответственности каждого – вот основа возникновения командного духа, атмосферы взаимной поддержки на основе взаимного доверия.

Часть 2. Основная.

Психолог. Как вы думаете, в чем заключается ценность общения в коллективе, в команде?

Ответы обучающихся, обсуждение.

Психолог. Соглашусь с вами: опора, поддержка, дружеские отношения, желание прийти на помощь, чтобы достичь общего результата, – это черты, присущие командному духу.

Психолог. Давайте вспомним спорт. Вот где формируются настоящие во всех смыслах команды. В таких фильмах, как «Легенда №17» или «Движение вверх» очень хорошо показано командное взаимодействие между спортсменами. В то же время мы видим, что не все игроки (хоккеисты или баскетболисты) обладают одинаковыми способностями. Почему бы тогда не играть каждому за себя? Ведь тогда проявятся лучшие качества сильнейших?

Ответы обучающихся, обсуждение.

Психолог. Как вы думаете, ребята, где, кроме спорта, существуют команды? Или, может быть, хорошие сплоченные коллективы?

Ответы обучающихся, обсуждение.

Психолог. Поясните, в чем ценность существования коллектива и роль коллективной деятельности для науки, производства, в сфере искусства?

Ответы обучающихся., обсуждение.

Психолог, подводя итоги, обращает внимание на то, что многие исследовательские задачи, производственные и даже художественные, могут быть решены только в коллективе. В научном коллективе необходимы многочисленные и разнообразные исследования, которые проводит группа людей, чтобы подтвердить или опровергнуть научное открытие. На производстве целый коллектив поэтапно производит продукцию. Коллектив актеров воплощает замысел режиссера на сцене, но и роль других работников театра также велика, об этом подробно говорилось в прошлом году, на занятии, посвященному Дню театра.

Психолог. Мы говорили об общих, крупных задачах, которые может решить коллектив. А как он помогает отдельному человеку?

Ответы обучающихся, обсуждение.

Психолог. Развиваться, расти в профессиональном плане человек может только тогда, когда он сравнивает результаты своей деятельности и других людей. Поэтому очень важно, чтобы все участники коллектива это понимали и помогали друг другу. Скоро вы выйдете во взрослую жизнь. Поделитесь мнениями, в каком коллективе вы бы хотели оказаться? Что бы вы ценили, что считали главным?

Ответы обучающихся, обсуждение.

Психолог. Бывают примеры, когда человек не уходит с работы, даже если ему обещают удобное место работы, график или зарплату. Как вы думаете, что его может удерживать на прежнем месте работы?

Ответы обучающихся, обсуждение.

Психолог. Правильно, ребята! Это преданность коллективу, единомышленникам, людям, с которыми сложились очень хорошие профессиональные отношения. В команде быстрее и проще обсудить какие-то креативные, творческие методы решения поставленной задачи. Ведь когда мы вместе обсуждаем, как, например, провести то или иное мероприятие, легче найти самое интересное решение. Какие же условия должны существовать и поддерживаться в команде для продуктивной работы?

Ответы обучающихся, обсуждение.

Психолог. Да, прежде всего члены команды понимают необходимость выстраивать хорошие отношения в своем коллективе. Именно поддержание дружеской, комфортной атмосферы помогает людям общаться, высказывать свои идеи не боясь получить резкий отрицательный отклик, а общее обсуждение помогает найти выход из какой-либо ситуации.

Психолог. Как вы считаете, могут ли возникать конфликты в дружных, сплоченных коллективах?

Ответы обучающихся.

Психолог (дополняя ответы обучающихся). Действительно, ссоры и конфликты случаются в любом коллективе, и это вполне естественно. Но вот интересный факт, результаты исследований показывают, что в дружных, сплоченных коллективах конфликтные ситуации решаются иначе, чем в коллективах, в которых доминирует неприязнь, враждебность, непонимание. Как вы думает, в чем проявляется эта разница?

Ответы обучающихся.

Психолог (резюмируя ответы обучающихся.). Действительно, в дружных, сплоченных коллективах, как правило, быстро находится выход из конфликта – ссорящиеся пытаются поговорить друг с другом, найти компромиссы и т.д. Если коллектив не дружный, а враждебно к друг другу настроенный, то конфликты в нем не решаются, а накапливаются, усугубляются по принципу «снежного кома».

Психолог. Ребята, предлагаю посмотреть небольшой видеоролик и охарактеризовать взаимоотношения в коллективе, который мы сейчас увидим. Демонстрация видеоролика «Травли нет».

Обсуждение ролика.

Психолог. Ребята, каким одним словом можно назвать то, что мы увидели в ролике?

Ответы обучающихся.

Психолог. Да, это буллинг, травля. Давайте попробуем дать определение этому явлению через ключевые слова, которые найдем в филворде.

Интерактивное задание «Филворд. Буллинг» Слова: унижение, запугивание, издевательство, жертва, преднамеренность, систематичность, насилие, страх. Учитель. Итак, что представляет собой буллинг? По каким признакам его можно отличить? Чем он отличается от конфликта?

Ответы обучающихся.

Психолог (подводя итоги обсуждения). Буллинг – это систематическое и намеренное психологическое или физическое насилие, сопровождающееся оскорблениями, унижениями, запугиванием специально выбранной «жертвы». В ситуации буллинга инициаторы травли и ее свидетели не предпринимают действий по ее прекращению. Конфликты же, как правило, возникают неожиданно, спонтанно, конфликтующие отстаивают свои интересы, принципы и т.д. При это в любом конфликте люди стремятся из него выйти, им в нем не комфортно.

Психолог. Травля – это плохое правило, которое установилось в коллективе. И это плохо не только для того, кого обижают. Это плохо для всех. Как вы думаете почему?

Ответы обучающихся.

Психолог (дополняя ответы обучающихся). Если в группе людей принято над кем-то издеваться, то это меняет жизнь всего класса. Потому что травить могут кого угодно и за что угодно. На месте того, кого буллят, может оказаться ЛЮБОЙ. Поэтому никто не может чувствовать себя безопасно. Что может сделать класс, коллектив, чтобы остановить травлю?

Ответы обучающихся, обмен мнениями.

Методический комментарий: психолог акцентирует внимание и фиксирует на доске ответы, в которых предлагается не поддерживать 7 инициаторов травли, открыто заявить отказ от участия в травле и свое неодобрение этой ситуацией, оказать поддержку жертве и т.д.

Часть 3. Заключение.

Психолог. Иногда травля переходит все границы и превращается в насилие. Что нужно делать в этом случае?

Ответы обучающихся, обмен мнениями.

Психолог. Действительно, детям самим, без помощи взрослых, остановить насилие невозможно. Результаты же исследований показывают, что большинство свидетелей насилия скрывают эту ситуацию от взрослых, не желая быть «ябедами». Как вы считаете ябедничество это или нет?

Ответы обучающихся.

Психолог. Бывает 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, здесь работают только высокопрофессиональные психологи, которые могут дать нужный совет, помочь найти выход из любой ситуации.

Демонстрация ролика «Детский телефон доверия».

Психолог. Как вы понимаете словосочетание «психическое здоровье»? Какой можно подобрать синоним?

Ответы обучающихся.

Психолог. Это состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру, которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития. Безусловно, такое состояние зависит и от отношений в коллективе, поэтому сегодняшний день еще раз позволит нам подумать о поддержке своих друзей, одноклассников, сказать добрые слова друг другу, задуматься о том, что чувствуют другие люди. В вашей жизни будет еще много разных коллективов и очень важно уметь отстаивать конструктивные правила взаимодействия, и тогда каждому в таком коллективе будет комфортно жить, учиться, работать и развиваться.

ПОСТРАЗГОВОР ✓ Тренинги на командообразование. ✓ Коллективные мероприятия (совместные поездки и походы в кино, театр, на экскурсии, мастер-классы). ✓ Знакомство со службами психологической поддержки детей (Общероссийский телефон доверия; центр экстренной психологической помощи МЧС России)

Рекомендации педагогам по преодолению и профилактике буллинга в школьной среде

Как распознать буллинг обучающихся в школе?

- Обучающийся на всех переменах один
- Ребенок приходит в класс в потрепанном виде: в разорванной, испачканной одежде, с синяками, ссадинами, следами драк
- Ученик всегда один выполняет задания в малых группах
- Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая
- Ухудшение самочувствия (психосоматика)
- Ребенок стал хуже учиться
- С учеником никто не хочет сидеть за одной партой

Алгоритм действий при обнаружении случая буллинга:

1. *Поставить в известность администрацию школы.* Педагог образовательной организации при установлении факта буллинга (травли) должен сообщить о выявленном факте администрации.
2. *Проинформировать школьного психолога и педагогический коллектив.* Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль. В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью извне, например, в комиссию несовершеннолетних.
3. *Не игнорировать, не преуменьшать значение.* Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.
4. *Занять однозначную позицию.* Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.
5. *Разговор с классом.* Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.

6. *Пригласить родителей для беседы.* Особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ними тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

Рекомендации педагогам по профилактике буллинга:

- следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников;
- следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников;
- помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.;
- необходимо дать возможность каждому ребенку в классе проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других;
- следует избегать высмеивания и сравнения ребят на уроках;
- разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально.
 - реализовывать «Программа шефства» старших школьников над младшими. Это создает коммуникативное пространство, способствующее более быстрому обнаружению случаев буллинга и привлечению шефов к разрешению таких ситуаций.

Рекомендации родителям по преодолению и профилактике буллинга в школьной среде

Если ваш ребенок стал жертвой буллинга

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?

Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.

- Ваш ребенок: - не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
- Не имеет близких друзей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
- Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.
- По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия;
- Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне.
- У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в ОУ или покончит жизнь самоубийством.
- В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
- Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
- Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
- Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии.
- Выбирает нестандартную дорогу в ОУ.

Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга

- не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта. Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травмы

- внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий.

Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка в сложившейся ситуации. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.

- сообщить об этом учителю и школьному психологу;

- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК – ИНИЦИАТОР ТРАВЛИ

- Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них все может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни.
- Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании). Есть проблемы, болезни, которыми болеют не люди, а коллективы. Так у вас и произошло. Нужно срочно принимать меры.»
- Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»). Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой.
- Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение — продумайте план мероприятий, способствующих позитивным
- Позитивно проводите с Вашим ребенком время.
- Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

1. Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно.
2. Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей. Очень ошибочно представление, что «хулиганы трусы» и уйдут, если вы будете сражаться с ними. Конечным результатом сопротивления жертвы может быть особенно тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.
4. Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности — дети скорее обвинят вашего ребенка в «стукачестве», узнав о вашем разговоре с родителями обидчика или самим ребенком, и усилят давление на жертву. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог. В случае беседы с одноклассниками вы вызовете только негодование родителей и уменьшите шансы позитивного разрешения конфликта.
5. Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. Не наклеивайте ярлыки «правых» и «виноватых», основываясь на негативных эмоциях. Не прибегайте в разговоре с ребенком к обвинениям и осуждениям одноклассников-обидчиков. На данном этапе

ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

6. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

Последнее время распространено явление КИБЕРБУЛЛИНГА — совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств. Обучите ребенка медиаграмотности, кибербезопасности, правильности поведения в групповых чатах и социальных сетях.