

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
для классных руководителей
по проведению тренинговых занятий и классных часов

«Профилактика буллинга»

«Буллинг»



СОДЕРЖАНИЕ

1. Что такое буллинг	
1.1 Виды буллинга	2
1.2. Черты учащихся, склонных становиться «агрессорами» буллинга	4
1.3. Кто становится жертвами насилия	5
1.4 Последствия для жертвы буллинга	5
1.5 Признаки буллинга	5
2. Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в школе:	6
3. Как классный руководитель может помочь «жертве» буллинга?	6
4. Структура программы, занятий по буллингу	7
5. Примеры занятий по предотвращению буллинга в школе для учащихся и педагогов	7
6. Приложения	
6.1 Алгоритм выражения и отражения чувств	13
6.2 Пожелание и предложение	13
6.3 Права и требования	13
6.4 Отказ	14
6.5 Критика и замечания	14
6.6 Активное слушание	14
6.7 Игры и упражнения для составления программ по профилактике буллинга	15
6.8 Анкета «Несправедливое обращение»	18
6.9 Диагностика межличностных отношений	20
6.10 Разработка классного часа для обучающихся 13-15 лет	22
6.11 Анкета «Кто я» (для начальной школы)	26
6.12 Анкета для учащихся средней и старшей школы	26
6.13 Программа сопровождения _____ класса по профилактике школьного насилия (буллинга).	28
7. Библиографический список	33

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

1. Что такое буллинг.

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

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

В современном мире буллинг рассматривается как серьезная социальнопедагогическая проблема, которую нужно признать и принимать меры по профилактике. Профилактика буллинга (мероприятия по его предупреждению или снижению уровня агрессии, насилия) поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв», наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Главные компоненты буллинга:

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

1.1 Виды буллинга.

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

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

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

вербальный буллинг – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные

замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;

- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учащихся или всей группой. С ребенком не хотят дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- **подростковый кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет). Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

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

В ситуации травли всегда есть:

"Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.

"Жертва" – человек, который подвергается агрессии.

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

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

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

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

1.2 Черты учащихся, склонные становиться "агрессорами" буллинга:

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

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

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

1.3 Жертвами насилия становятся учащиеся, имеющие:

- **физические недостатки** – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
- **особенности поведения** – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;
- **особенности внешности** – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);
- **плохие социальные навыки** – недостаточный опыт общения и самовыражения.
- Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;
- **страх перед школой** – неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
- **отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)** – не имеющие опыта взаимодействия в подростковом коллективе (в школе часто находились на домашнем

обучении), могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;

- **низкий интеллект и трудности в обучении** – слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости подростка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: "Я не справлюсь", "Я хуже других" и т. д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой насилия в школе, так и насильником.

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

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

Для учащихся, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

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

Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал "жертвой" буллинга.

Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и провести небольшое следствие для установления причин, вызвавших изменения в поведении ребенка.

1.4 Каковы могут быть последствия для жертвы буллинга.

Плохие отношения с одноклассниками могут стать причиной низкой успеваемости. У ребенка пропадает желание ходить в школу, у него могут развиваться различные невротические и

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

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

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

1.6 Признаки буллинга.

- кого-то зажимают в углу помещения, а когда взрослый подходит к группе подростков ни замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять "жертву", как будто все в порядке);
- учебные принадлежности ребенка (учебники, тетради, личные вещи) могут быть разбросаны по кабинету или спрятаны;
- на уроках ребенок ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, а в классе начинают распространяться смех, шум, помехи, комментарии;
- ребенка постоянно оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;
- во время перемены, в столовой ребенок держится в стороне от других ребят, скрывается, старается находиться недалеко от учителей и взрослых;
- ребенок может быть растерянным, трястись от испуга или страха;
- признаки насилия на теле или лице у ребенка (синяки, ссадины, порезы, бледное или красное лицо);
- один из детей не выбирается другими во время групповых игр, занятий, то есть находится в изоляции;

2. Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в школе:

- 1. 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 прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

2. Проявить активность в данной ситуации.

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

3. Разговор с "агрессором" буллинга.

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

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

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

4. Разговор с "жертвой" буллинга.

Очень важно защитить ребенка, ставшего "жертвой" и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

5. Разговор с группой.

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

6. Проинформировать педагогический коллектив.

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

7. По возможности пригласить родителей для беседы.

8. Наступление последствий.

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

3. Как классный руководитель может помочь "жертве" буллинга?

- Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять ребенку, ставшему "жертвой" буллинга, что его ценят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться

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

Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся. Анкеты и опросники (Приложение).

4. Структура программы по профилактике буллинга.

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

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии. *(приложение 17)* **Структура занятия по буллингу.**

1. Вводная часть – набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

2. Основной этап – беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия.

3. Рефлексия – в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами, впечатлениями и мыслями.

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

5. Примеры занятий по предотвращению буллинга в школе для учащихся и педагогов.

Занятия для учащихся

Занятие 1. Выражение и понимание потребностей

Цель: формирование навыков конструктивного выражения своих потребностей и понимания потребностей другого человека как предпосылки для предотвращения жестокого обращения с детьми.

Приветствие.

Упражнение «Я хочу!»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал: «Пожелание и предложение» (*приложение 3*).

Ведущий предлагает участникам выбрать партнера из группы, представить его в роли значимого человека и открыто сообщить ему о своих желаниях (обратиться к нему с просьбами и пожеланиями): «Я хочу, чтобы ты...», «Сделай для меня, пожалуйста...». Обязательно нужно включить в сообщение высказывание о своих потребностях, например, «У меня болит спина. Сделай мне, пожалуйста, массаж», «Я хочу спать. Пожалуйста, сделай музыку тише».

Затем каждый участник выбирает партнера из группы, представляет его в роли значимого человека и делает ему предложение, что бы он хотел сделать с ним совместно. В сообщении обязательно включается высказывание о своих потребностях и вопрос о потребностях партнера, например, «Я хочу есть. А ты? Давай приготовим обед», «Хочется подышать свежим воздухом. А тебе? Давай погуляем в парке», «Я хочу выпить кофе с печеньем. А ты что хочешь? Предлагаю тебе сходить за печеньем, а я сварю кофе». Если партнер имеет потребности, отличные от потребностей участника, они совместно ищут решение, которое будет соответствовать желаниям обоих.

Вопросы для обсуждения:

- Что было для вас самым сложным в этом упражнении?
- Какие аналогичные трудности вы испытываете в реальной жизни?
- Каким образом можно узнать о своих потребностях и о потребностях партнера?
- Как можно удовлетворить свои потребности, зависящие от партнера?
- Как вы будете использовать опыт, полученный в упражнении?

Упражнение «Критика и замечания»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Критика и замечания» (*приложение 5*).

Задание участникам: «Вспомните ситуацию (желательно актуальную, но можно привести и ту, что имела место в прошлом), в которой вы делаете партнеру замечания в деструктивной форме (снижающую его самооценку, нарушающую его чувство собственного достоинства, унижающую его, вызывающую у него обиду, нежелание общаться с вами, уход в себя, ответную агрессию и т.д.). Разыграйте эту ситуацию с другим участником группы сначала такой, какой она бывает в действительности. Что вы испытывали? Что вам хотелось бы изменить? Теперь разыграйте эту же ситуацию по-новому, сделав замечание в конструктивной форме. Обязательно открыто говорите партнеру о своих потребностях и описывайте свои чувства».

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности вы испытывали, делая замечания в конструктивной форме?
- Сложно ли вам конструктивно критиковать в реальности?
- Как можно преодолеть эти трудности?
- К каким ситуациям из вашей реальной жизни применим данный опыт?
- Как вы его будете использовать?

Занятие 2. Преодоление детской жестокости

Цель: знакомство с упражнениями, направленными на преодоление негативного отношения одноклассников к отвергаемым детям, развитие терпимости к отличиям и непохожести людей друг на друга.

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

- Что запомнилось? Что было важным? Что позволило задуматься?

Упражнение «Здравствуйте»

Все участники в течение 2-3 минут ходят по классу и, встречаясь с кем-то из группы, должны поздороваться с ним. От встреч уклоняться нельзя. Затем все садятся и по кругу быстро делятся впечатлениями: как чувствовали себя во время упражнения, были такие люди, кому не хотелось говорить «здравствуйте»?

Дискуссия «Спорные утверждения»

Цель: формировать негативное отношение к школьному насилию. Условия проведения: в трех направлениях прикрепляются три таблички: «ДА», «НЕТ», «Может быть». Группе предлагаются предложения в утвердительной форме, и возможность занять какое-либо место под табличкой в зависимости от своего отношения к утверждению. Каждый может высказаться, прокомментировать свою позицию. Высказывания необходимо начинать с фраз: «Я считаю...», «Я думаю...», «Мне кажется...».

Утверждения:

1. Я – хороший человек.
2. Любую проблему можно решить, пока человек жив.
3. Я считаю, что обратиться за помощью не стыдно.
4. Я всегда говорю правду.
5. Если я увижу, что над кем-то издеваются, я обязательно вступлюсь, или расскажу тому, кто может помочь.

Ролевая игра, направленная на отработку разных способов реагирования в конфликте.

Среди участников группы выбираются 2 добровольца, им дается конфликтная ситуация (Прохожий наступил на ногу, твой знакомый отдает лекции, которые брал переписывать, в столовой хотят пройти вне очереди и т.д.) они должны разыграть данную ситуацию двумя способами: 1. Со стороны агрессивного реагирования на проблемную ситуацию; 2. Найти способ спокойного разрешения конфликта.

В конце проводится обсуждение того, какой из способов разрешения конфликта наиболее предпочтителен и почему.

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Выбирается водящий, он встает в центр. Все остальные сидят в кругу на стульях, для водящего стула нет. Водящий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто или у кого... (кто любит гулять, кто сегодня не завтракал, у кого есть часы и т.д.)». Обладающие этим признаком должны встать и быстро пересесть на другое место (соседний стул занимать нельзя), водящий тоже спешит занять

освободившийся стул. Тот, кто не успел пересесть, становится водящим. **Упражнение «Что делать если...»**

Участники класса делятся на несколько команд по 3-4 человека. Ведущий показывает составленный ранее список вопросов, в котором содержатся возможные конфликтные ситуации, а дети в группах должны найти как можно больше способов разрешения этих ситуаций, затем каждая команда по очереди зачитывает составленные ей способы.

В конце проводится обсуждение упражнения.

Примерный список вопросов:

Что делать, если вымогают деньги?

Что делать, если класс не хочет с тобой общаться?

Что делать, если порвали портфель?

Что делать, если видишь, что твоего одноклассника избивают?

(В данном упражнении могут использоваться ситуации связанные с буллингом, которые действительно происходят в классе или в школе)

Тестирование

Ведущий раздает участникам бланки тестов «Шкала склонности к агрессии и насилию»

(приложение 10), теста «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)»

(приложение 11), «Опросник социальной эмпатии» (приложение 12),

«Определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В. В. Бойко)»

(приложение 13), и просит их ответить на вопросы.

Рефлексия и завершение • Что

нового вы сегодня узнали?

- Чему вы сегодня научились?

Пример составления занятия для классных руководителей

Занятие 1. Насилие в подростковых отношениях Цель:

формирование негативного отношения к насилию в школе.

Приветствие.

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

Обсуждение фильма.

Вопросы для обсуждения:

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

Дискуссия о детском насилии

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

Вопросы для обсуждения:

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

Классным руководителям начальных классов необходимо провести анкету «Кто я» (Приложение 16)

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

6.1 АЛГОРИТМ ВЫРАЖЕНИЯ И ОТРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

Схема построения Я-сообщения:

- называние чувства (своего или партнера);
- описание конкретного поступка, послужившего причиной этой эмоции, можно с

обезличиванием;

- просьба, требование, пожелание, с указанием сроков выполнения (если необходимо).

Выражение негативных чувств:

1. Объективно опишите ситуацию.
2. Назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера.
3. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру.
4. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость.
5. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания.
6. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал.

Требования к выражению отрицательных эмоций: сообщение партнеру начинается с местоимений «Я», «Мне», «Меня» далее называются испытываемые эмоции (гнев, страх, тревога, вина, стыд, печаль, отвращение, презрение, разочарование, обида, досада и др.), описывается поступок партнера, способствующий появлению названных эмоций, и, наконец, в позитивной форме (в форме утверждения, а не отрицания) перечисляются просьбы, пожелания или требования к партнеру. Например, «Я сержусь, когда ты оставляешь грязные носки посреди комнаты, давай ты будешь их сразу относить в корзину для стирки», «Мне страшно, когда ты возвращаешься так поздно, давай ты будешь меня предупреждать, где ты находишься хотя бы раз в час», «Меня огорчает, что ты не уделяешь достаточно времени урокам, давай ты будешь играть в компьютер после того как все выполнил из заданного» и т.п.) **Выражение позитивных чувств:**

1. Выразите позитивные чувства партнеру.

2. Укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства.

3. Если в ответ услышите отговорки, повторите несколько раз. **Отражение позитивных чувств:**

1. Точно перескажите чувства партнера, о которых он хочет рассказать.

2. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени.

Отражение негативных чувств:

1. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер.

2. Если партнер молчит, начинайте сами, например, фразой «Я вижу, ты чем-то очень расстроен, и я хотел бы тебе помочь».

Приложение 2

6.2 ПОЖЕЛАНИЕ И ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Неудовлетворение потребностей, зависящих от других людей, лежит в основе межличностных конфликтов. Другие люди могут либо способствовать, либо мешать удовлетворению наших потребностей. Для того, чтобы окружающие узнали о наших желаниях, нужно прямо сказать им об этом. Люди не умеют читать мысли друг друга, поэтому не стоит ждать, когда они догадаются о том, чего мы хотим, и следует в словесной форме заявить им о своих интересах. Замалчивание своих желаний при наличии противоречий между потребностями партнеров создает опасную иллюзию согласия, в результате чего сохраняются длительно не разрешаемые конфликты и накапливается фрустрация, эмоциональное напряжение. О потребностях партнера можно узнать, задав ему прямой вопрос о его желаниях, например, «Чего хочешь тебе?», «Что хочешь ты?»

Пожелание – сообщение о собственных потребностях, желаниях, интересах, и описание ожидаемых от партнера действий, направленных на их удовлетворение. например, «Я хочу уйти сейчас же. Пойдем со мной», «Я хочу пить. Передай мне бутылку с водой», «Мне холодно. Укрой меня одеялом».

Предложение – сообщение о желательных совместных действиях с партнером, направленных на удовлетворение потребностей каждой из сторон.

Приложение 3

6.3 ПРАВА И ТРЕБОВАНИЯ

Утверждение своих прав и выдвижение требований включает в себя:

- напоминание партнеру о том, какие намерения он высказал прежде;
- описание того, что он сделал в действительности;
- описание ожидаемых действий партнера.

Например, «Из ваших слов я понял, что сегодня вы будете при деньгах. Теперь вы опять говорите, что денег у вас нет. Я хочу, чтобы вы вернули мне деньги в течение недели».

6.4 ОТКАЗ Отказ в конструктивной форме соответствует следующей схеме действий:

- осознать и выразить понимание позиции и чувств партнера;
- сообщите ему о собственной позиции: начните отказ с местоимения «я», «мне»; опишите свой отказ конкретно («Я не хочу...», «Я не буду...», «Я не стану...», «Я отказываюсь...»); обоснуйте свой отказ («Потому что...», «Поскольку...», «Из-за того, что...»).

Требования к невербальному поведению: быть спокойным и решительным, говорить громко и ясно, смотреть в глаза своему собеседнику. Например, «Я знаю, что тебе хочется пойти со мной, но в этот раз я хочу быть там один»; «Я понимаю, что вы хотите застраховать как можно больше людей, но меня страховки не интересуют. До свидания».

6.5 КРИТИКА И ЗАМЕЧАНИЯ

Конструктивная форма критики и замечаний включает описание:

- действий партнера и их последствий;
- собственных чувств в связи с этими действиями;
- собственных пожеланий.

Например, «Вчера вечером ты опять не помыл посуду. И вот сегодня я прихожу домой вместе с гостем и вижу гору грязной посуды. Представляешь, как мне было стыдно. Я хочу, чтобы свою часть работы по дому ты делал вовремя».

6.6 АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Активное слушание – вовлечение партнера в беседу с целью правильно понять его потребности, чувства и мысли. Слушатель старается понять, что означает сообщение говорящего. Парафраз включает предположение или утверждение слушателя о потребностях, чувствах, мыслях говорящего. Например, «Когда будет готов обед?» – «Ты хочешь поесть, чтобы успеть погулять?»; «В этом году у меня противная учительница. Она мне не нравится». – «Я вижу, ты действительно разочарован своей учительницей».

Если слушатель побуждает говорящего открыто выражать свои чувства и принимает их, то это позволяет говорящему:

- пережить катарсис, обнаружить беспокоящие эмоциональные переживания и освободиться от них;
- избавиться от страха перед негативными чувствами и принять их благодаря пониманию того, что они не постоянны, преходящи;
- провести анализ своей проблемы и найти ее конструктивное решение именно благодаря ее проговариванию, а не просто обдумыванию;
- принять ответственность за решение своей проблемы и развить самоконтроль и независимость;

- выработать умение выслушивать точку зрения другого человека.

Слушателю же удастся:

- принять партнера как отдельного, уникального человека со своей жизнью и своим восприятием мира;

- создать близость, проявить доверие, заботу, любовь по отношению к партнеру.

Для активного слушания слушателю нужно:

- проявить желание понять говорящего и потратить на это время;
- временно отвлечься от собственных мыслей и чувств и слушать только передаваемое говорящим сообщение;

- проявить готовность узнать об опыте партнера и изменить собственное мнение.

Приложение 7

6.7 Игры и упражнения для составления программ по профилактике буллинга

Упражнение «Качество на букву (движение)»

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

Упражнение «Зеркало»

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

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

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

Упражнение «Приглядывание»

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

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

Упражнение «Поддержка»

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

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

Упражнение «Я – это ты»

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

Упражнение «Неоконченные предложения»

Учащимся предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

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

круг. Рисунок возвращается хозяину.

Упражнение "Отношение к миру"

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

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

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

Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

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

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

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

Списки читаются и обсуждаются.

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение «Похвала»

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

Вопросы для обсуждения:

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

Домашние задания

Ведущий дает участникам домашние задания (см. приложение 2).

Рефлексия и завершение • Что

нового вы сегодня узнали?

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

6.8 Анкета «Несправедливое обращение»

Дорогой друг!

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

Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!

Отвечая на каждый вопрос анкеты:

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

Спасибо за помощь в работе!

1. Отметь свой пол: м/ж Сколько тебе лет? _____

2. Сколько человек в твоей семье? _____

Отметь всех, кто живет с тобой:

Мама

Папа

Бабушка

Дедушка

Отчим

Мачеха

Тетья

Дядя

Братья

Сестры

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

Мама _____

Папа _____

- рабочие

- служащие

- безработные

- имеет свое дело

- пенсионер

- инвалид

4. Есть ли у тебя родные братья и сестры?

Да/Нет

Если да, то сколько их? _____

5. Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

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

6. Приходилось ли тебе убегать из дома?

Да/Нет

Если да, постарайся назвать причину _____

7. Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители

- моральные
- физические
- другие _____

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

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

10. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают _____ Отметь,

кто чаще тебя наказывает

- мама
- папа
- другие _____

11. Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо?

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

12. Как обычно реагируют педагоги, если в их присутствии дети оскорбляют друг друга?

- не замечают происходящего
- требуют прекратить
- как-то иначе _____

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

- очень часто
- часто
- только иногда

- никогда

15. Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?

Да/Нет

Если да, то где это происходило?

- в чужом микрорайоне
- во дворе

16. Кому ты рассказал об этом?

- родителям
- друзьям
- никому

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

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

18. Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений _____

Приложение 9

6.9 Диагностика межличностных отношений.

Определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В.В. Бойко)

Инструкция. Вам надо прочитать каждое из предложенных ниже суждений и ответить «да» или «нет», выражая согласие или несогласие с ними. Рекомендуем воспользоваться листом бумаги, на котором фиксируется номер вопроса и ваш ответ; затем по ходу наших дальнейших пояснений обращайтесь к своей записи. Будьте внимательны и искренни.

Опросник

1. Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй.
2. Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
3. Высокопоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы.
4. Современная молодежь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
5. С годами я стал более скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.
6. Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.

7. Большинство людей лишены чувства сострадания к другим.
8. Большинство работников на предприятиях и в учреждениях стараются прибрать к рукам все, что плохо лежит.
9. Большинство подростков сегодня воспитаны хуже, чем, когда бы то ни было.
10. В моей жизни часто встречались циничные люди.
11. Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.
12. Добро должно быть с кулаками.
13. С нашим народом можно построить счастливое общество в недалеком будущем.
14. Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных.
15. Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но по сути они иные.
16. Я очень доверчивый человек.
17. Правы те, кто считает, что надо больше бояться людей, а не зверей.
18. Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.
19. Наша действительность делает человека стандартным, безликим.
20. Воспитанность в моем окружении на работе — редкое качество.
21. Я практически всегда останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего жетон для телефона-автомата в обмен на деньги.
22. Большинство людей готовы совершить безнравственные поступки ради личных интересов.
23. Люди, как правило, безынициативны в работе.
24. Большинство пожилых людей показывают свою озлобленность каждому.
25. Большинство людей на работе любят посплетничать друг о друге.

Диагностика коммуникативной толерантности (В. В. Бойко). Дает возможность выявить у подростков способность принимать или не принимать индивидуальности встречающихся им людей, тенденцию оценивать людей, исходя из собственного «Я», в какой мере категоричны или неизменны их оценки в адрес окружающих, в какой степени они умеют скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей, есть ли у них склонность переделывать и перевоспитывать партнера, в какой степени они склонны подгонять партнеров под себя, делать их удобными, в какой степени они терпимы к дискомфортным состояниям окружающих, каковы их адаптационные способности во взаимодействии с людьми.

Испытуемым раздают бланки с тестовыми заданиями и читают инструкцию. После им предлагается оценить свое поведение в предложенных ситуациях по данной шкале: 0 баллов - совсем неверно,

1 - верно в некоторой степени (несильно),

2 - верно в значительной степени (значительно), 3 - верно в высшей степени (очень сильно).

Обработка и интерпретация данных

Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем признакам, и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов, которые можно заработать - 135, свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. Точно так же невероятно получить ноль баллов - свидетельство терпимости ко всем типам партнёров во всех ситуациях. В среднем, по нашим данным, опрошенные набирают: руководители медицинских учреждений и подразделений - 40 баллов, медсестры - 43 балла, воспитатели - 31 балл.

Сравните свои данные с приведенными и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности. Обратите внимание на то, по каким из 9 предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки (здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов). Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений с партнерами. Разумеется, полученные данные позволяют подметить лишь Основные тенденции, свойственные вашим взаимодействием с партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее.

Приложение 10

6.10 Разработка классного часа для обучающихся 13-15 лет

Цель мероприятия: профилактика буллинга в образовательной среде.

Задачи занятия:

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

Предварительная подготовка может включать следующее:

1) просмотр фильмов «Чучело» (режиссер Р. Быков, 1983), «Класс» (режиссер И. Раага, 2007);

2) прочтение литературных произведений:

- Богословский А. Верочка [Электронный ресурс] /А. Богословский. Код доступа:

<http://www.rulit.me/books/verochka-read-338963-1.html>

- Железников В. Чучело [Текст] /В. Железников. – М.: «Астрель», 2012. – 272 с.

- Мурашова Е.В. Класс коррекции [Текст] /Е.В. Мурашова. – М.: «Самокат», 2014. – 192 с.

Структура мероприятия:

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

Содержание занятия:

1. Вводная часть.

Ребята, добрый день! Сегодня я предлагаю вам обсудить тему школьной травли. Совсем недавно психологи проводили анкетирование по данной теме, в котором вы приняли участие. Справка по результатам проведенной работы свидетельствует о том, что 59% обучающихся нашей школы сталкивались с данной проблемой напрямую либо были наблюдателями подобных ситуаций.

2. Основная часть.

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

Вопросы для обсуждения: Какова основная мысль произведения (фильма)? Каковы черты, характеры основных героев? Почему некоторые дети попадают в категорию жертв, а другие становятся агрессорами? Каким образом ведут себя окружающие в ситуации травли? Приведите конкретные примеры ситуаций, описанных в книге (показанных в фильме). Каким образом действуют взрослые в ситуации травли? Каким образом разрешается данная ситуация? Каковы последствия для всех участников травли? Как вы думаете: травлю можно искоренить, либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуации вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

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

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

- лидер-агрессор,
- 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 издевательства, либо успокаивая, поддерживая жертву). Давайте всех действующих героев обозначим как участников травли. Кто агрессор? Кто жертва? И т.д.

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

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

А сейчас обратим внимание на общие характеристики возможных жертв буллинга:

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

Согласны? Хотите добавить еще какие-то характеристики?

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

Итак, психологи выделяют:

- аффективные нарушения (снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, негативные эмоции),
- соматические нарушения (нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д),

- когнитивные нарушения (неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.),
- нарушение школьной адаптации (снижение мотивации к учебе, пропуски уроков, снижение успеваемости),
- поведенческие нарушения (агрессивность, уходы из дома, протестное поведение), □ суицидные мысли и попытки.

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Заключительная часть:

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

Спасибо за работу.

6.11 «Кто я» (для начальной школы)

Анкета обучающегося _____ класса

Закончи предложения

1. Самый большой страх - это _____
2. Я не доверяю людям, которые _____
3. Я сержусь, когда _____
4. Я не люблю, когда _____
5. Мне грустно, когда _____
6. Когда я спорю _____
7. Когда на меня повышают голос, я _____
8. Самое грустное для меня _____
9. Человек считается неудачником если _____
10. Мне скучно, когда _____
11. Я чувствую неуверенность, когда _____

6.12 Анкета для учащихся средней и старшей школы

Анкета обучающегося _____ класса

1. Где Вы испытываете насилие (оскорбление, побои, унижение, психологическое давление) больше?
а) в семье б) в школе в) на улице.
2. Кто оскорбляет Вас чаще? а) родители б) учителя в) одноклассники г) друзья
3. Какие способы защиты против оскорблений Вы применяете?
а) ответное оскорбление- б) ответные физические действия -
в) затаенная обида- г) уход в алкоголь, наркотики-
4. Какие последствия, на Ваш взгляд, оказывают насилие (оскорбление, побои, унижения, психологическое давление) на Вашу жизнь?
а) способствуют, становлению характера б) выбивают из колеи

- в) ведут к депрессии
д) хочется уйти из жизни
- г) появляется апатия

5. Где Вы находите помощь в критической ситуации?

- а) в семье- б) у учителей- в) у товарищей-
г) у одноклассников д) у школьного психолога, социального педагога
е) у психотерапевта ж) в религии

6. Удовлетворены ли Вы своим положением в семье?

- а) да б) нет

7. Если Вы не удовлетворены своим положением, укажите причины:

- а) высокая требовательность, суровость;
б) низкие материальные возможности, отсюда полная экономическая зависимость; в) равнодушие со стороны родных;
г) пьянство, моральная распушенность; д) отсутствие внимания, чуткости;
е) недостаточный уровень общей культуры; ж) непонимание;
з) отсутствие общих интересов; и) грубость в обращении;
к) несправедливое распределение домашних обязанностей.

8. Советуетесь ли Вы с родителями (укажите-, с отцом-, с матерью-, с обоими-).

- а) при покупке вещей- б) по школьным проблемам-
в) при выборе наряда, прически на вечер- г) при выборе друзей-
д) по другим вопросам (укажите по каким).

9. Закончи фразу.

Завтра я

Когда я закончу школу

Наступит день, когда я

Я хочу жить, потому что

Я буду счастлив только тогда, когда

Когда мне плохо и нужна помощь, я надеюсь на.....

6.13 Программа сопровождения _____ класса по профилактике школьного насилия (буллинга).

Классный руководитель: _____

Сроки реализации: сентябрь 20____ – май 20____.

Программа составлена классным руководителем _____

На основе школьной программы _____

(социальный педагог) Школьная служба примирения

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

Задачи:

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

№ п/п	Этапы программы	Цель, задачи	Аудитория	Ожидаемый результат
1.	Аналитический	Цель: определение уровня развития классного коллектива. Задачи: 1. Оценить степень развития травли в классе. 2. Определить проблемы, присущие классному коллективу. 3. Обозначить цели и задачи работы с классом.	Творческая группа + классный руководитель	Составление примерной программы сопровождения класса.
2.	Работа с родителями	Цель: привлечение родителей к прекращению ситуации буллинга в классе (определение уровня развития классного	Родители + творческая группа	По итогам родительских собраний родители станут помощниками и соратниками в вопросах

	<p>коллектива) Задачи:</p> <p>1. Оценить возможность включенности родителей в профилактику буллинга.</p> <p>2. Мотивировать родителей на прекращение ситуаций травли в классе.</p> <p>3. Получить согласие родителей на планируемую работу с классом.</p> <p>4. Ознакомить родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с правилами школы и класса; • результатами анкетирования ситуации буллинга в классе; <p>программой сопровождения класса по профилактике буллинга.</p>	<p>классный руководитель .</p>	<p>прекращения травли в классе.</p>
--	---	--------------------------------	-------------------------------------

1 родительское собрание (сентябрь)

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

Ведущий: _____

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

Задачи:

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

2 родительское собрание-дискуссия

(октябрь)

Тема: «___ класс: дать детям полную самостоятельность или быть рядом» **Ведущий:** классный руководитель и педагог-психолог.

Цель: понимание родителями совместному взаимодействию «родители-дети» **Задачи:**

1. Научить проведению дискуссии с использованием аргументации, как с одним из способов взаимодействия с ребенком.
2. Наметить план мероприятий с классом, включив родителей в проведение внеклассной работы.
3. Обучить родителей «Я высказываниям».

3 родительское собрание (апрель)

Тема: «Школа безопасности и комфорта».

Ведущие: _____ зам. директора по ВР,
 _____ классный руководитель.

Цель: подведение итогов о проделанной работе.

Задачи:

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

№ п/п	Этапы программы	Цель, задачи	Аудитория	Ожидаемый результат
3.	Работа с обучающимися	<p>Цель: профилактика и коррективка ситуаций травли в классе. Задачи:</p> <p>1. Создать условия для раскрытия ситуации текущей травли. Обсудить проблемы, которые могут быть в коллективе, если ситуация не изменится.</p> <p>2. Способствовать выработке у класса позиции активного противодействия к школьному насилию.</p> <p>3. Зафиксировать отношение школьников к насилию как недопустимой форме отношений в классе и в школе.</p> <p>4. Информировать учащихся о причинах возникновения травли, ее возможных последствиях и способах, с помощью которых каждый способен не дать насилию развиваться в классе.</p> <p>5. Обучать умению распознавать и управлять своими эмоциями и состояниями.</p> <p>6. Ознакомить школьников с техниками эффективного общения.</p>	Обучающиеся _____ класса + творческая группа + классный руководитель _____ класса.	Эффективное сотрудничество и конструктивное взаимодействие среди обучающихся _____ класса.

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

Классный час (сентябрь)

Тема: «Правила классного коллектива»

Ведущий: _____ – _____ класса.

Цель: принятие правил класса.

Задачи:

1. Принять правила детского коллектива.
2. Способствовать включению каждого школьника в жизнь класса.
3. Продумать санкции за нарушения правил.

Классный час (ноябрь)

Тема: «Наш КЛАССный _____ класс»

Ведущие: _____, классный руководитель, _____ (психолог), _____ (социальный педагог)

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

Задачи:

1. Организовать безопасное пространство для обсуждения проблемы травли.
2. Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.
3. Обсудить в группе чувства и состояния всех участников буллинга.

Домашнее задание на осенние каникулы:

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

внеклассное игровое занятие (декабрь) **Тема:**

«Мы разные и это здорово».

Ведущие: _____, классный руководитель, _____

Зам. директора по ВР, _____, социальный педагог **Цель:** формирование принимающего (толерантного) поведения в классе.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «толерантность» и «разнообразие».

2. Способствовать навыкам формирования толерантного поведения в классе и формированию у участников ощущения единой группы.
3. Способствовать формированию позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.
4. Обучать принятию поддержки на практике.

Внеклассное мероприятие (январь)

Тема: «Я и мой класс против насилия».

Ведущая: _____,

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

Задачи:

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

Внеклассное мероприятие (январь)

Тема: «Знакомство с эмоциями». Медиapsихология, «Чучело».

Ведущая: _____ – заместитель директора по ВР, _____

(психолог)

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

Задачи:

1. Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций.
2. Научить определять свое эмоциональное состояние.
3. Способствовать формированию рефлексии своих эмоций, как к внутренним предупредительным сигналам.

Внеклассное занятие (март) **Тема:** «Разрешаем конфликты».

Ведущие: _____ классный руководитель, Школьная служба примирения

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

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

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ «БУЛЛИНГ»

1. Беличева С.А. Психолого-педагогическая поддержка детей и подростков группы риска / С.А. Беличева // Дети с девиантным поведением: психолого-педагогическая реабилитация и коррекция. – М.: Просвещение, 1992. – С. 16–21.
2. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги. М.: Корифей. 2010г.
3. Ильин Е. Психология агрессивного поведения / Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.
4. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И.С. Кон // Персональный сайт И.С. Кона. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info178.html>
5. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
6. Особенности стратегий школьников в межличностных конфликтах в подростковом возрасте / О.Н. Токарева, А.М. Суздалева, Е.А. Проскурякова // Философия, вера, духовность: Глава в монографии. – Воронеж: ВГПУ, 2011. – Кн. 26. – С. 103–113.
7. «Подростки: мир без агрессии» Методические рекомендации по проведению тренинговых занятий и классных часов по профилактике агрессивного поведения у детей и подростков. Н. Новгород 2018г.
8. Романов Н.Ю. Профильный лагерь «Подросток» как сообщество взрослых и детей группы социального риска / Н.Ю. Романов // Тенденции развития детских организаций и объединений в третьем тысячелетии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 16–19 апреля 2003 г.). – Челябинск: ЧГПУ, 2003. – С. 182–186
9. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.: Генезис. 2012г
10. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3
11. Суздалева А.М. Буллинг в общеобразовательном учреждении / А.М. Суздалева, Е.А. Коршунова // Современное образовательное пространство: риски и безопасность: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Оренбург, 2014. – С. 311–313.
12. Федоренко О.Н. Изучение социальной адаптации у школьников на примере бесконфликтного поведения / О.Н. Федоренко, А.М. Суздалева, Г.А. Матчин // Педагогика: семья-школа-общество: Монография: Глава в монографии. – Воронеж: ВГПУ, 2009. – Кн. 17. – С. 392–402.