

## Тренинг на тему: «Стоп буллинг»

**Цель:** познакомить учащихся с понятием, формами и структурой буллинга; воспитывать чувство эмпатии и переживания к ребенку, который подвергается насилию; развивать умение поиска путей выхода из сложной ситуации; формировать навыки ответственного и безопасного поведения, профилактику насилия в школьной среде

Ход занятия:

### Упражнение «Приветствие»

Знакомство с участниками группы, настройка на восприятие нового материала. Учитель предлагает назвать свое имя и закончить высказывание: «Я являюсь подарком в этом мире потому что ...»

### Упражнение «Лист бумаги» (5 мин.)

Учитель предлагает детям смять лист бумаги, а затем попытаться вернуть его в исходное состояние, то есть, чтобы лист бумаги стал снова гладким и ровным.

### Вопросы для обсуждения:

- Может бумага стать снова идеально гладкой?

- А что происходит с человеком когда он слышит оскорбительные слова?

- Можно ли восстановить эмоциональное отношение человека к обидчику сказав «прости».

*Итог:* обидеть человека легко, а вернуть доверие длительный процесс.

### Сообщение темы занятия, вступительное слово учителя (3 мин.)

*Цель:* сообщение темы занятия, установка на работу.

### Правила занятия.

Правило «Один голос» (*одновременно может говорить только 1 человек*)

Правило «Конфиденциальность» (*любая информация личного характера об участниках должна остаться здесь и не обсуждаться за пределами этого круга после окончания встречи*).

Правило «Активность» (*участие во всех упражнениях*).

Сегодня мы поговорим о таком явлении как буллинг. Думаю, что не каждый из вас слышал это слово, однако многие сталкивались с его проявлением и это явление, к сожалению, нам хорошо известно...

Сегодня попробуем найти ответы на вопросы:

- Что такое буллинг?

- Является ли буллинг правонарушением и есть ли за это ответственность?

- Как избежать буллинга в своей жизни?

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В переводе с английского языка буллинг (bullying) означает преследование, запугивание, третирование, что часто можно встретить в школьной среде. Такое давление на личность может быть, как психологическим, так и физическим...

БУЛЛИНГ – запугивание или же своеобразный физический и психологический террор одних людей по отношению к другим с целью подчинения их себе на почве страха, преднамеренно вызванного преследователями у их жертв.

### «Буллинг: понятие и особенности»

Наиболее распространены два типа буллинга: «непосредственный» - физический и «косвенный» (психологический) – социальная агрессия.

Непосредственный (физический) буллинг – это агрессия и преследование с физическим насилием.

Косвенный (психологический) буллинг может выражаться по-разному. Так, например, если преследователь вынуждает жертву пережить различные оскорбительные для неё и унижающие её чувство собственного достоинства обстоятельства, говорят о поведенческом буллинге. Это чаще всего проявление вербальной агрессии – от сплетен и

интриг до вымогательств и шантажа. Кроме этого, преследователи могут объявить бойкот жертве и на фоне моральных издевательств, вплоть до похищения тетрадей с домашними заданиями либо личных вещей жертвы. Когда человека унижают всевозможными непристойными словами, обзывая и дразня его, приклеивая издевательские ярлыки, мы имеем дело со словесным буллингом. В последние годы появилась новая разновидность школьного буллинга, так называемый кибербуллинг, когда жертва получает оскорбительные послания на свой электронный адрес в Интернете или через другие электронные устройства.

Обычно в буллинг вовлечены преследователи и жертвы, между которыми нередко возникают даже своеобразные стабильные отношения, позволяющие одному подростку властвовать над другим.

*Для того, чтобы ответить на наш второй вопрос, давайте вспомним:*

*- Что такое правонарушение?*

**Ответы детей.** Правонарушение – это нарушение закона, за которое предусмотрено наказание для взрослых людей и подростков.

*- Какие виды ответственности существуют и наказания для несовершеннолетних согласно УК РБ. (Выступления детей)*

**1. Уголовная ответственность** – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление, предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок. (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство).

За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет.

**2. Административной ответственности** подлежит физическое лицо, достигшее ко времени совершения правонарушения шестнадцатилетнего возраста, за исключением случаев, предусмотренных Кодексом об административных правонарушениях РБ: умышленное причинение телесного повреждения, мелкое хищение, умышленное уничтожение либо повреждение имущества, жестокое обращение с животными, разжигание костров в запрещённых местах, мелкое хулиганство, нецензурная брань в общественном месте, оскорбительное приставание к гражданам, незаконные действия в отношении газового, пневматического или метательного оружия, незаконные действия в отношении холодного оружия. За данные правонарушения ответственность наступает с 14 лет.

Актуализировав свои знания, давайте ответим на вопрос:

*- Буллинг – это правонарушение? Ответы и обоснование.*

Жертва буллинга не появляется случайно. Для преследователя это целенаправленный поиск того, на кого можно навесить «ярлык». Выбор жертвы и навешивание «ярлыка» не всегда зависит от того, какими способностями, характером и поведением выделяется человек. Иногда жертва и сама не понимает, почему она стала жертвой. Каково жить с «ярлыком»? Давайте попробуем это прочувствовать на себе в следующем упражнении...

**Упражнение «Кто Я?»**

Описание упражнения. По окончании обсуждения предыдущего упражнения педагог предлагает учащимся взять по листу бумаги, ручку и в течение одной минуты записать столбик 10 слов, определяющих особенности своей личности – как положительные (5 слов), так и отрицательные (5 слов). В заданное время необходимо уложиться.

Затем педагог просит участников отложить свои листы бумаги и говорит о том, что им придётся ещё раз к ним вернуться, но позже.

**Метод «Четыре угла»**

Описание метода. На четырёх углах (стенах) комнаты вешаются таблички формата А4 с надписями: « Я поступил бы также » , « Это не всегда работает » , «У меня своя позиция», «Не одобряю такое решение». Затем участникам зачитываются по одному

истории, участники анализируют и выбирают позицию у той или иной таблички. После каждой истории предлагается обсуждение выбранных участниками встречи позиций.

-Сейчас я буду зачитывать вам реальные истории из жизни подростков, которые оказались жертвами школьного буллинга и по-своему справились со сложившейся ситуацией. После прослушивания истории, вам необходимо занять позицию возле одного из углов, табличка на котором совпадает с вашим мнением.

### ***История 1.***

«Перевелась в новую школу, влилась в коллектив замечательно – по началу. Но, когда стала находить друзей, завоёвывать авторитет, лидеры класса почувствовали конкуренцию и ополчились против меня. Моих новых друзей стали перетягивать на свою сторону в качестве союзников. Ну и начались дразнилки. Сначала отшучивалась, потом стала драться. Все прекратилось, когда избила одного из лидеров. Потом зауважали, трогать перестали».

### ***История 2.***

«Меня травили целый год. Травила одноклассница, с помощью своих старших подружек. Потом эти подружки «выпустились» из школы. Поддержки у неё теперь не стало, никто за неё задачи по математике не решал, а у неё с этим большие проблемы. И ей не оставалось ничего делать, как извиниться передо мной и попросить у меня помощи. Я не смогла ей отказать. Сейчас нормально общаемся, но обиду помню. Потому что было тяжело, дома рыдала, боялась в школу идти. А травлю я пережила просто полным «игнором».

### ***История 3.***

Я уверен, что как только начинают тебя травить – сразу переходи в другую школу. У нас в классе девочку обижали все, особенно один парень. Она ему отпор давала, а он еще хуже лез. Потом она ему врезала по физиономии, на что он ударил ее в живот изо всей силы. Но эти не закончилось. Он её фотографию в непристойном виде с пошлой надписью разместил в сети. Конечно он там что-то «подфотошопил», но не все это поняли. Её потом все позорили и гнобили в школе. Она взяла и перешла в другую школу и все пока вроде нормально, У нее там друзья и даже любовь с одним из одноклассников.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, слушая чужие истории?
- Легко ли вам было представить себя на месте героя?
- Какая из ситуаций оказалась вам наиболее близкой?
- Какие модели поведения вы для себя отметили как самые эффективные?

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

- В завершении нашей встречи давайте подумаем о том, как избежать попадания в ситуацию буллинга...

### **Упражнение «Логическая цепочка»**

*Описание упражнения.* Педагог предлагает первому участнику в кругу продолжить ключевую фразу: «Чтобы не стать участником буллинга, нужно...». Ключевую фразу следующему участнику в кругу тренинг строит на основе той фразы, которую построил предыдущий участник. Например, «Чтобы не стать участником буллинга, нужно... уметь защитить себя в любой ситуации». Затем «Чтобы уметь защитить себя в любой ситуации, нужно... быть уверенным в себе». Таким образом, фраза, обращённая к следующему участнику, будет звучать так: «Чтобы быть уверенным в себе, нужно...». Упражнение проводится до тех пор, пока логическая цепочка не пройдёт по всему кругу участников. В завершении тренер ещё раз повторяет свою первую ключевую фразу и заканчивает её той мыслью, которую озвучил последний участник.

- Вы, конечно, убедились в том, что состояние наших проблем зависит оттого, как мы к ним относимся. В ситуации давления и преследования тоже очень важно, как мы реагируем на вызов, брошенный нам. Чтобы не стать жертвой буллинга, учитесь давать себе только позитивные установки и отвечать уверенно и с юмором тем, кто пытается манипулировать вашими эмоциями. Давайте потренируемся...

### **Упражнение «Зато...»**

- Давайте ещё раз обратимся к листам с нашими качествами. Кто может озвучить свое отрицательное качество? Необходимо озвучить своё отрицательное качество и предложить ответ на эту фразу-вызов. Например, фраза-вызов «Я толстая!». Участник может предложить в ответ на эту фразу следующее: «Ну и что! Зато у меня нет проблем с аппетитом»или «Ну и что! Зато я хороший человек, потому что меня всегда много».

- Мы с вами сегодня очень плодотворно поработали, и поэтому мы все - большие молодцы! Надеюсь, что полученные на встрече знания и практический опыт помогут вам в дальнейшей жизни.



**Я поступил бы также**

**Это не всегда работает**

**У МЕНЯ СВОЯ ПОЗИЦИЯ**



**Не одобряю такое  
решение**