

Конспект открытого занятия «Буллинг: справимся вместе»

Тема: «Буллинг: справимся вместе»

Целевая группа: 4 классы (10-11 лет)

Продолжительность: 40 минут

Цель: повысить уровень осознанности учащихся 4 классов относительно проявлений травли, сформировать умение ей противостоять

Задачи:

- определить понятие травли;
- научить определять роли и чувства участников травли;
- сформировать осознанное негативное отношение к травле;
- научить конструктивному поведению в ситуации травли.

Результаты:

Ученик, принявший участие в данном занятии:

1. умеет замечать травлю на начальных этапах;
2. умеет противодействовать травле;
3. знает правила конструктивного поведения.

Техническое оснащение:

- классное помещение, столы и стулья;
- экран и проектор;
- раздаточный материал: бланки для заполнения ролей участников травли для каждого ученика;
- листы белой бумаги А4 для каждого ученика;
- лист ватмана;
- яркие стикеры 2-х цветов (например, желтый и зеленый) для каждого ученика;
- ручки, яркие фломастеры для каждого ученика.

Подготовка к классному часу:

Рекомендуем заранее подготовить лист ватмана для составления «Конституции класса». В верхней центральной части листа необходимо разместить надпись:

КОНСТИТУЦИЯ КЛАССА. При этом лист разделить вертикальной чертой на 2 равных половины. Надпись в верхней части левой половины – МОЖНО, правой – НЕЛЬЗЯ. В каждой половине листа внизу – место для подписей.

Ход урока

Приветствие, обозначение темы урока - 1-2 минуты

Психолог:

Дорогие ребята, сегодня мы поговорим о школьной травле, ее еще называют «буллингом». А вы знаете, что слово *bullying* было заимствовано из английского языка и переводится, как «издевательство», «травля», а *bully* означает «бычок», «хулиган»?

Упражнение 1: Актуализация понятия травли (буллинга) - 5-7 минут

Цель: дать определение понятию травли (буллинга), сформировать понимание и

осознанное отношение к этому явлению.

Психолог (вопрос к классу): Сегодня мы с вами разберем, что такое буллинг и как ему противодействовать. Кто-нибудь из вас сталкивался с буллингом? Как он проявлялся?

Ответы учеников.

Психолог раздает листы белой бумаги А4: Спасибо, что поделились своими историями. А теперь давайте разделимся на 2 (3) команды и напишем на этих листах максимальное количество ответов на вопрос: Что такое буллинг?

Самостоятельная работа в группах.

Психолог: А теперь каждая команда по очереди зачитывает по одному ответу. Посмотрим, кто придумал больше определений.

Ответы групп.

Психолог подводит итог, дает определение буллингу (травли) и обозначает, что это неприемлемое поведение: Да, все это правильные ответы.

Буллингом называется систематическое насилие, издевательства над одним или несколькими учениками со стороны других учеников с намерением причинить эмоциональный и физический вред. Травля в школе недопустима, как и любое насилие.

Упражнение 2: Изучение ролей участников травли - 15 минут

Цель: понимать, как распределяются роли в травле, оценивать вклад каждого участника, обозначать его мысли и чувства.

Психолог: Каждый человек в разных ситуациях играет разные роли. Например, в школе – вы ученики. Во дворе – товарищи по играм. В спортивном соревновании – соперники. Каждая роль предполагает определенную модель поведения: школьники учатся, друзья – вместе играют, общаются, в спорте – делают все, чтобы выиграла своя команда. В ситуациях травли такие роли тоже есть. Давайте подумаем, кто участвует в травле?

Ответы учеников.

Если назвали только жертву и агрессора, психолог стимулирует размышлять дальше: «А кто еще?» Так продолжается, пока не будут названы все (или почти все) роли.

Психолог показывает картинку (интерактивно выводит на экран): А теперь я предлагаю вам внимательно посмотреть на картинку. Видите, как, оказывается, много участников травли. Здесь есть (показывает на каждую роль):



- жертва (пострадавший) – тот, кого обижают, кто страдает от травли;
- инициатор травли (зачинщик, агрессор, булли) – тот, кто начинает травлю;
- последователи или свита – те, кто сами не начинают травлю, но активно поддерживают агрессора и участвуют сами;
- активный сторонник – тот, кто сам не травит, но поддерживает одобрительными кивками, смехом;
- пассивный сторонник – тот, кто вроде бы ничего плохого не делает, но в душе одобряет действия агрессора, не видит в травле ничего страшного;
- безразличный (молчаливый) наблюдатель (свидетель) – тот, кто считает, что его эта ситуация совсем не касается, отворачивается или не замечает травлю;
- потенциальный защитник – тот, кто не одобряет травлю, но не знает, как помочь жертве;
- реальный защитник – тот, кто не остается в стороне, помогает жертве или пытается помочь.

Психолог раздает бланки с пустыми фигурами-участниками буллинга: Перед вами листочки на которых обозначены роли участников травли. Но фигуры пустые, незаполненные. Я предлагаю каждому из вас заполнить

(раскрасить/нарисовать лица) все фигуры, в роли которых вам удалось побывать хотя бы один раз. Потом обсудим то, что получилось.

Ученики самостоятельно раскрашивают бланки. Психолог задает вопросы классу: Поднимите руки те, кто не закрасил ни одной фигуры? (идет подсчет) Кто закрасил только одну фигуру? (идет подсчет) А кто закрасил несколько фигур? (идет подсчет) А были те, кто закрасил вообще все фигуры? (идет подсчет).

Предполагается, что каждый ученик раскрасил несколько фигур. Далее психолог может выборочно спросить нескольких учеников, что получилось, кого закрасили. Также выборочно можно спросить, а что думал и чувствовал ученик, когда был в роли

жертвы, свидетеля, агрессора и т.д. Если ученикам сложно называть чувства, можно использовать подсказку: Вот какие бывают чувства: равнодушие, страх, обида, интерес, грусть, злость, разочарование, удовлетворение, одиночество, надежда, ликование, восторг, презрение, счастье, печаль, отвращение, спокойствие, беспомощность, ярость, бессилие, вина, стыд, отчаяние, удивление, тревога, радость, гнев, возмездие, гордость, унижение.

Важно стимулировать учеников к размышлениям над ситуацией травли, учить замечать сходство или различия между тем, что чувствует каждый участник травли. Можно подчеркнуть, что жертва чаще испытывает обиду, страх, бессилие; агрессор – удовольствие, ликование; а свидетели – равнодушие, тревогу, грусть.

Психолог подводит итог в конце упражнения: Спасибо за смелость, не всегда бывает легко поделиться информацией о себе. Вот видите, все участники травли испытывают сильные чувства. В то же время роли постоянно меняются, в определенный момент жертвой или свидетелем, а иногда даже агрессором может стать любой! Травля – это проблема группы, класса, а не только жертвы и агрессора. Это касается каждого! Поэтому справляться с травлей нужно всем вместе, сообща!

Упражнение 3: Активная игра: учимся останавливать травлю - 7-10 минут

Цель: эмоциональная разрядка, смена активности, формирование негативного отношения к травле.

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

Если ученики путаются, можно мягко их корректировать. Важно, чтобы ученики сидели парами.

Психолог: Ну что, начали!

Список фра :

- Обернись назад
- Закрой глаза
- Покажи соседу язык - **Стоп Буллинг**
- Скинь на пол ручку соседа - **Стоп Буллинг**
- Дотронься до своего носа
- Подними правую руку вверх
- Покажи соседу кулак - **Стоп Буллинг**

- Встань со стула
- Покажи соседу лайк (большой палец вверх)
- Громко скажи: Привет
- Обзови соседа - **Стоп Буллинг**
- Хлопни соседа по плечу - спорная ситуация, повод для дискуссии: в каком случае это неприятно (сильно, больно ударить), а в каком - допустимо (дружеский жест поддержки)
- Хлопни в ладоши
- Держи руки на коленях
- Громко посмейся
- Возьми вещь соседа - спорная ситуация, повод для дискуссии: в каком случае это неприятно (без разрешения), а в каком - допустимо (с разрешением)
- Помашу рукой
- Обними себя
- Потяни соседа за уши - **Стоп Буллинг**
- Быстро встань и сядь
- Громко назови свое имя
- Нюхай воздух, как собака
- Протяни вперед обе руки
- Крикни соседу: Уйди прочь - **Стоп Буллинг**
- Притворись, что ты плаваешь
- Приложи палец к губам
- Приложи палец к губам соседа - **Стоп Буллинг**/ спорная ситуация, повод для дискуссии: допустимо ли прикасаться к другому просто так?
- Веди себя, как будто делаешь селфи
- Зевай
- Покажи соседу злое лицо - **Стоп Буллинг**/ спорная ситуация, повод для дискуссии: злиться, сердиться нормально, особенно, когда есть повод, но недопустимо злость выражать насильственными действиями - бить, толкать, обзывать
- Подними обе руки вверх
- Играй на воображаемой гитаре
- Потри лоб
- Покажи стойку боксера - спорная ситуация, повод для дискуссии: это нормально, если это шуточный жест, но если это угроза, демонстрация силы не в целях самозащиты, то это недопустимо
- Скажи соседу: Спасибо

Список фраз можно дополнить по своему усмотрению, команды можно периодически повторять. Важно поддерживать быстрый темп, следить, чтобы все участвовали, и поддерживать веселую атмосферу. Негативных команд должно быть существенно меньше, чем позитивных и нейтральных (в соотношении 1:3). Если кто-то путается, не распознает буллинг, нужно мягко корректировать, обращать внимание. В случае со спорными ситуациями можно остановить игру и предложить ученикам высказаться. Через 2-3 минуты после начала игры можно предложить роль ведущего кому-то из учеников. Смену ведущего повторить 2-3 раза.

Предполагается, что ребята будут ошибаться, путаться, не сразу распознавать ситуации травли. Стоит относиться спокойно, подчеркивать, что не страшно

ошибаться, давать возможность исправиться, поэтому в игре нет ситуации выбывания.

Психолог: Ну что ж, мы отлично потренировались отличать и останавливать травлю. Бывают ситуации в дружеском общении, где можно шутить, прикалываться, вести себя более свободно. Например, давать смешное прозвище, показывать боксерскую стойку. В этом случае весело всем! В травле все иначе: весело только зачинщикам, а жертве – грустно, страшно и обидно. Также мы понимаем, что каждый может ошибиться, и случайно перейти грань и ненароком обидеть другого. В ситуации травли нам важно не только дать отпор обидчикам и защитить себя, но и помочь другому сдержаться и не стать агрессором. Это же хорошо, когда у всех есть право на ошибку, а также возможность извиниться и исправиться. Как вы считаете? (*вопрос к классу*)

Ответы учеников. Психолог поддерживает дискуссию, дает возможность высказать любое мнение.

Психолог: Таким образом, можно сделать вывод: травлю можно и нужно останавливать, в какой бы роли вы не находились: жертвы, наблюдателя или даже агрессора.

Упражнение 4: Групповое принятие правил поведения в классе - 5-7 минут

Цель: обозначить и принять правила конструктивного поведения в классе, в том числе в ситуации травли.

Психолог: А теперь, чтобы закрепить все, что мы сегодня узнали про буллинг, я предлагаю составить Конституцию класса, т.е. свод правил поведения, что можно и нельзя делать в классе. (*Можно дать краткое пояснение, что такое Конституция: самый главный список законов страны, обязательный для всех. В ней записаны права и обязанности граждан этой страны.*) Перед вами на доске висит лист ватмана. Он разделен на 2 половины: МОЖНО, то есть ваши права и НЕЛЬЗЯ, то есть ваши ограничения. Сейчас я раздам вам цветные стикеры. На зеленых стикерах вы запишите все, что делать МОЖНО, а на желтых то, что НЕЛЬЗЯ. У вас есть 3 минуты, чтобы написать как можно больше правил для каждой половины листа. Время пошло!

Если возникают вопросы: а что писать? Можно задать наводящий вопрос: улыбаться, говорить «Спасибо», брать чужие вещи только с разрешения – можно или нельзя? А бить, толкать, обзывать, распускать сплетни?

Самостоятельная работа учеников.

Психолог: Вот 3 минуты истекло. Теперь пусть каждый по очереди выйдет к доске, озвучит то, что он написал и приклеит к соответствующей половине листа. Затем следующий человек выйдет и сделает то же самое. И так вы все поучаствуете в создании Конституции класса. Если какие-то надписи повторяются, просто клейте их сверху такого же стикера. Так мы лучше запомним именно это правило. Итак, кто готов начать?

Ученики по очереди подходят и наклеивают свои стикеры. Если их слишком мало, чтобы заполнить лист, учитель стимулирует учеников к дискуссии и добавляет стикеры. Например, можно спросить: А как вы считаете, можно ли быть собой, отличаться от других? Давайте это тоже добавим в права.

То, что еще можно добавить – указано в таблице.

| МОЖНО (права) | НЕЛЬЗЯ (ограничения) |
|--|--|
| рассчитывать на уважение и уважительно относиться к другим | осуществлять насилие по отношению к другим |
| быть собой, отличаться от других | дразнить, обзывать, оскорблять |
| право на безопасность | брать/портить чужие вещи |
| право выбирать друзей | заставлять других совершать унижительные действия |
| право на свои интересы, убеждения | изолировать кого-то, исключать из группы, объявлять бойкот |
| право на защиту собственности | распускать слухи, сплетни, в т.ч. в соцсетях |
| право на ошибку | причинять другому любую физическую или эмоциональную боль |

После того, как все права и ограничения обсудили, учитель может сказать: «Теперь я предлагаю всем, кто согласен с нашей Конституцией, поставить внизу листа свою подпись. Это будет означать, что отныне вы знаете все правила и несете ответственность за свое поведение в классе.

А что мы будем делать, если столкнемся с травлей? Правильно, говорить “Стоп Буллинг” и показывать дизлайк».

Далее ученики ставят подписи и торжественно принимают Конституцию. Можно предложить следующий вариант фразы: Я, Иванов Петр, знаю все свои права и ограничения и несу за них ответственность. Если я совершу ошибку и случайно обижу кого-то, я прошу напомнить мне о договоре. Если я замечу, что кто-то нарушает правила, я скажу ему «Стоп Буллинг».

Завершающая рефлексия - 3-5 минут

Психолог задает вопросы классу:

1. Что вам показалось самым интересным?
2. Что было сложно?
3. Какое правило вы считаете самым важным?

4. Что начнете применять уже сегодня?

Список литературы

1. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей. 2010г.
2. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа». 2006. № 11
3. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
4. Профилактика школьного буллинга. Методические материалы / Авторсоставитель: А.Ненашева. – Южно-Сахалинск, 2015.
5. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3