

**Городская проектная площадка
#НЕТ#БУЛЛИНГ**

**Беседа «Как противостоять буллингу»
(с элементами тренинга) 5 - 8 классы.**

Цель: профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

Задачи:

- создание в классе благоприятного психологического климата;
- развитие у учащихся навыков межличностного взаимодействия со сверстниками, а также уважения к психологическим различиям;
- воспитание доброжелательного отношения друг к другу.

Материалы: тетрадные листы, ручки, распечатанные листы со словами («ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик»).

Время: урок (40 минут).

Ход мероприятия:

Организационный момент

Учитель: Здравствуйте ребята! Тема нашей беседы достаточно сложная и нам предстоит сегодня разобраться в нескольких понятиях. Скажите, пожалуйста, как вы понимаете слово «буллинг»? (Ответы учащихся)

Итак, буллинг – это притеснение, травля, дискриминация. Произошло оно от английского слова «bully», что означает хулиган, драчун, задира, грубиян. В более широком смысле - это особый вид насилия, когда один человек или группа физически угрожает другому, более слабому человеку или группе лиц. Это не случайная драка, так как буллинг отличается регулярностью повторов. Жертвой буллинга становятся те, кто отличается от других: более слабый в эмоциональном или физическом плане, имеет особенности внешности или характера.

Упражнение « Мы одинаковые и мы разные»

Учитель предлагает встать определенную группу:

- ученики, имеющие голубые глаза;
- те, кто родился летом;
- те, в чьем имени 5 букв;
- те, кто родился под знаком «рыбы»;
- те, кто любит рисовать;
- те, кто любит животных и имеет их дома...

Теперь мы легко можем сделать вывод о том, что, несмотря на то, что мы разные, у нас есть очень много общего. Это подчеркивает разнообразие нашего мира. Мы похожи на радугу, если бы она имела лишь один цвет, то перестала бы нас удивлять и восхищать. Наши отличия – это не повод для буллинга.

Основная часть урока

Травля более слабого показывает неполноценность того человека, который нападает, за агрессивным поведением скрывается неполноценная личность.

Подскажите, как и в чем проявляется агрессия в буллинге?(Ответы детей)

Мы вместе с вами выделили основные формы агрессии, это:

- негативные высказывания по поводу внешности, а так же в адрес родителей ученика;
- угрожающие жесты или выражения;
- унижение ученика, который не успевает/преуспевает в учебе;
- оскорбление другого человека унижительными, а иногда даже нецензурными словами.

Упражнение «Ярлыки»

Учащимся предлагается встать в круг, и наклеить на соседа слева распечатки слов: «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик».

Далее, обсудить с участниками упражнения, нравится ли им такая наклейка? Почему не нравится?(Обсуждение)

Хотят ли они от нее избавиться? (Обсуждение)

А теперь давайте, разберемся, кто становится буллером.

Как правило, это:

- те, кто претендует на роль лидера в классе, они активные и общительные;
- те, кто проявляет агрессию, используя для самоутверждения безответную жертву;
- те, кто стремится быть в центре внимания;
- учащиеся, делящие всех на "своих" и "чужих";
- те, кто не научился самоконтролю и не умеет отвечать за свое поведение.

Поэтому, мотивами буллинга являются:

- стремление выглядеть круто, быть в центре внимания;
- стремление разрядиться, «приколотся», удивить;
- чувство неприязни, желание унижить, запугать непонравившегося человека;
- зависть или месть (наказать «обидчика» за боль и причиненные страдания);
- борьба за власть, нейтрализация соперника через показ преимущества над ним, самоутверждение.

Упражнение «Агрессор»

Ученикам предлагается встать в круг, плечом к плечу, лицом в центр. Учитель выступает в роли «агрессора». Участникам предлагается закрыть глаза и сосредоточиться на ощущениях. Агрессор поочередно толкает участников.

- Что вы почувствовали? Это было неприятно?

Итак, в вашем классе появился агрессор. Я даю вам 5 минут для того, чтобы найти стратегию правильного поведения. Вам необходимо противостоять агрессору. Я не знаю, что предпримете вы, но через пять минут вам необходимо снова встать в круг и закрыть глаза.

Упражнение повторяется несколько раз, нужно, чтобы ученики самостоятельно нашли решение. Если им это не удастся, то подсказку дает психолог. Выход следующий, надо агрессора «затащить» в центр круга или поставить в круг, сделав участником коллектива.

- В этом упражнении мы рассмотрели ситуацию. Когда одному человеку противостоит целый коллектив. А если ситуация складывается наоборот, и один человек вынужден противостоять группе? Что, на ваш взгляд, испытывает жертва буллинга?(Ответы учащихся).

Жертвы буллинга испытывают следующие эмоциональные состояния:

- обиду и раздражительность;
- неустойчивое подавленное настроение;
- страх или эмоциональное напряжение при появлении ровесников.

Последствиями буллинга являются психологические травмы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида. Взрослые люди, вспоминая, как их травили в школе, часто плачут, рассказывая о своих болезненных переживаниях, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки.

И, наоборот, у школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

Что же нужно делать, если кто-то из ваших знакомых проявляет агрессивное поведение в адрес другого человека?

Необходимо сделать следующее:

- старайтесь не допускать насмешки и пренебрежительные замечания в адрес одноклассников;
- больше общайтесь друг с другом, организовывайте классные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.;
- дайте возможность наиболее активным ученикам проявить себя и самоутвердиться;
- следует избегать высмеивания одноклассников в ситуации их неудач.

Заключительная часть

Упражнение «Письмо»

Учитель предлагает на листе бумаги начертить пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», вторая колонка называется «Печаль», третья колонка «Страх», четвертая «Сожаление» и пятая «Любовь».

В каждой колонке учащимся предлагается написать, почему они испытывают эти чувства по отношению к другому человеку, а так же о своих пожеланиях на будущее.

Это упражнение помогает нам взглянуть со стороны на свои проблемы, а так же увидеть пути их решения.

Остается только подвести итог: в нашей жизни нет одинаковых людей. Мы все разные, но все же похожи друг на друга. Умение уважать чужое мнение, строить позитивные взаимоотношения, дружить помогает нам исключить понятие «буллинг» из нашей жизни.

Рефлексия: встаньте в круг и произнесите свои пожелания присутствующим ученикам.

Спасибо за работу!