

Интерактивное занятие с элементами тренинга «Буллинг: как его избежать»

Автор-составитель:

Касьянович Елена Михайловна, педагог дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Название объединения по интересам: клуб ЮНЕСКО «Омега».

Педагог: Касьянович Елена Михайловна.

Тема: «Буллинг: как его избежать».

Цель и задачи:

познакомить участников тренинга с понятием «буллинг»;
выработать навыки уверенного поведения при столкновении с преследованием;

формировать негативное отношение к агрессивному преследованию одного члена группы другими.

Метод: интерактивное взаимодействие.

Форма проведения: интерактивное занятие с элементами тренинга.

Целевая группа: учащиеся 14-16 лет.

Необходимые материалы: доска, листы А-5, листы А-4, листы А-3, маркеры, бумажный скотч, карточки с определениями, цветные карточки, карточки с историями.

Продолжительность: 90 минут.

Данное занятие может быть использовано классными руководителями, психологами, социальными педагогами, руководителями равного обучения в практике профилактики насилия в подростковой среде, воспитания толерантного мышления, в создании комфортной развивающей образовательной среды, основанной на соблюдении и уважении прав человека.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (25 мин). (Приветствие, знакомство, принятие правил работы в группе, актуализация проблемы.)

Педагог приветствует участников тренинга.

Игра на знакомство «Снежки» (10 мин).

Описание игры. Участники сидят в кругу. Ведущий раздаёт каждому Листы А-5 и ручки. Каждый участник пишет на листке своё имя. Затем листки сминаются и участники перебрасываются ими, как снежками. Затем каждый участник разворачивает «снежок», который упал рядом, читает имя, написанное на нём, и задаёт вопрос этому человеку. Потом пишет на листике ответ, листки опять сминают и «играют в снежки». И так трижды участники задают новый вопрос и фиксируют на листе бумаги ответ. Могут быть заданы следующие вопросы:

- Чем увлекаешься?
- Что умеешь делать лучше других?
- Под каким девизом начинаешь свой день?

И т.д.

В последний раз участники разворачивают «снежки» и по очереди зачитывают небольшой связный рассказ о том участнике, чьё имя написано на листке, а тот человек, о ком рассказывают, встаёт, и все с ним знакомятся.

Принятие правил тренинга (5 мин). (Правила записываются на доске или на листах, которые прикрепляются на доску.)

Правила:

- Правило «Я» (говорить от своего имени).
- Правило «Активность» (участие во всех упражнениях).
- Правило «СТОП» (при нежелании высказываться можно отказаться).
- Правило «Один голос» (одновременно говорит один человек).
- Правило «Телефон» (отключен или в беззвучном режиме).
- Другие правила.

Актуализация знаний.

Педагог: Сегодня мы поговорим о таком явлении как буллинг. Думаю, что не каждый из вас слышал такое слово, однако многие сталкивались с его проявлением. Буллинг – достаточно новое понятие в жизни современного человека. И хотя для нас это слово является новым, само это явление, к сожалению, нам хорошо известно...

Давайте сейчас узнаем ваши мнения по данной проблеме с помощью игры «Горячий стул».

Упражнение «Горячий стул» (10 мин).

Педагог зачитывает утверждения. Если участники не согласны с утверждением, они пересаживаются на другой стул. Если согласны – остаются на своём месте. Педагог по своему усмотрению просит участников прокомментировать выбранную позицию.

Утверждения:

- Те, над кем издеваются в школе, чаще всего сами виноваты в этом.
- Чтобы понравиться сверстникам, нужно вести себя так же, как и они.
- Полный человек всегда будет поводом для насмешек.
- Чтобы тебя не травили сверстники, нужно хорошо одеваться и иметь дорогие гаджеты.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (45 мин). (Мини-лекция «Буллинг: понятие и особенности», составление портрета участников буллинга: упражнение «Портрет», анализ моделей поведения жертвы в ситуации буллинга: упражнение «Реальные истории».)

Мини-лекция «Буллинг: понятие и особенности» (10 мин).

Педагог даёт краткую информацию о понятии «буллинг». Карточки с определениями вывешиваются на доске.

Буллинг (от англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян) – систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля.

Буллинг – это повторяющиеся акты различных видов насилия и издевательств со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить.

Так, например, ситуация, когда два обучающихся с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах, буллингом не является. Буллинг всегда преследует целью затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить.

В одном случае это могут быть систематические словесные оскорбления, обзывания или насмешки над какими-то особенностями личности: манерой говорить, одеваться, походкой, мимикой, жестами, в том числе, вызванными заболеванием или инвалидностью (заикание, прихрамывание), этническими характеристиками. В другом случае издеательства могут принять форму избивания, толкания, отбирания или порчи вещей, унижения достоинства и т.д. Подобные физические и словесные действия характеризуют прямой буллинг (физический)

Непрямой буллинг (психологический) проявляется через менее явные действия – манипулятивное поведение – распространение лживых сведений, сплетен и слухов, исключение человека из круга общения, совместных занятий, игр, отторжение, игнорирование, бойкот.

Чаще всего буллинг – это сознательно планируемое продолжительное во времени физическое и (или) психологическое насилие, прекращение которого требует вмешательства третьих лиц – директора, учителей, других работников школы (училища), учеников, родителей, а иногда и представителей правоохранительных органов.

В последние годы получил распространение кибербуллинг – оскорбления и травля в сети Интернет.

Выделяются следующие особенности буллинга.

1. Буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц.

2. Буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью.

3. Буллинг подрывает у пострадавших уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

4. Буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит.

5. Буллинг никогда не прекращается сам по себе, и всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Участники буллинга.

Упражнение «Портрет» (работа в малых группах) (15 мин).

Педагог: Сейчас мы с вами попробуем составить «Портреты» участников буллинга, т.е. описать основные характеристики, черты, признаки, особенности и мотивы поведения всех героев этого явления. Для этого мы разделимся на три группы (с помощью игры «Фрукты» – все участники рассчитываются по порядку на «яблоки», «апельсины», «бананы»). Участники первой группы обсуждают и пишут на листе черты и особенности тех сверстников, которые становятся преследователями или «Булли», второй группы – тех сверстников, которые бывают союзниками буллы, третьей группе – тех, которые обычно являются жертвами. На выполнение предложенного задания группам даётся 3 минуты, затем листы передаются в другую группу по часовой стрелке и так три раза. Группы дополняют написанное. Затем все листы вывешиваются на доске и зачитываются. Если какие-либо из важных черт и особенностей были упущены участниками, то педагог подсказывает, дополняя список (Приложение 1).

Педагог: Мы провели с вами большую напряжённую работу, и я предлагаю немного отвлечься и отдохнуть.

Разминка (5 мин). Игра «Пив-Пав».

Описание: все игроки становятся в круг. Сначала ведущий показывает «пистолет» и направляет его на любого игрока, при этом произнося: «Пиф». Человек, на которого был направлен пистолет, должен присесть. А его соседи справа и слева начинают дуэль. Её принцип очень прост. Надо вытянуть руку в виде пистолета в сторону противника и сказать: «Паф». Проигрывает тот, кто сделает это чуть позже своего противника или вместо «Паф» скажет, например, «Птыж» (что случается очень часто). Если человек, на которого направили «пистолет», вовремя не присел, то он убит, т. к. он оказывается между двумя стреляющими. Убитый (проигравший) выходит из круга. Выигравший поединок направляет на другого человека «пистолет», и всё повторяется. Нельзя «стрелять» в своих соседей. Победители – двое оставшихся в круге.

Упражнение «Реальные истории» (15 мин).

Педагог: Оказавшись жертвой буллинга, человек не всегда способен спокойно оценить ситуацию и принять правильное решение для защиты себя. Сегодня на занятии в эмоционально комфортной обстановке у нас есть возможность дать объективную оценку героям реальных жизненных ситуаций, которые оказались жертвами давления и преследования. Давайте обсудим эти ситуации и попробуем высказать свою позицию в каждой из историй (Приложение 2).

Каждый участник получает по четыре разноцветных карточки.

Красная карточка – «Я поступил бы так же».

Синяя карточка – «Не одобряю такое решение».

Зелёная – «Это не всегда работает».

Жёлтая – «У меня своя позиция».

Педагог зачитывает реальные истории из жизни подростков, которые оказались жертвами школьного буллинга. После зачитывания ситуаций участники поднимают карточку определённого цвета и по желанию (своему или педагога) комментируют свой выбор.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, слушая чужие истории?

Легко ли вам было представить себя на месте героя?

Какие модели поведения вы для себя отметили как самые эффективные?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 мин). (Коллективная рефлексия: упражнение «Логическая цепочка», работа над позитивными установками: упражнение «Зато...».)

Педагог: в завершение нашей встречи давайте подумаем, как избежать попадания в ситуацию буллинга.

Упражнение «Логическая цепочка» (10 мин).

Педагог предлагает первому участнику в кругу продолжить ключевую фразу «Чтобы не стать участником буллинга, нужно...». Ключевую фразу следующий участник в кругу строит на основе той фразы, которую построил предыдущий участник. Например, «Чтобы не стать участником буллинга, нужно... **уметь себя защитить в любой ситуации**». Затем «Чтобы уметь себя защитить в любой ситуации, нужно... **быть уверенным в себе**» и т.д. Упражнение проводится до тех пор, пока логическая цепочка не пройдёт по всему кругу участников. В завершение, ведущий повторяет первую ключевую фразу и заканчивает её той мыслью, которую озвучил последний участник.

Педагог: Очень часто состояние наших проблем зависит от того, как мы к ним относимся. В ситуации давления и преследования очень важно, как мы реагируем на вызов, брошенный нам. Чтобы не стать жертвой буллинга, необходимо учиться давать себе позитивные установки и отвечать уверенно и с юмором тем, кто пытается манипулировать нашими эмоциями. Давайте потренируемся это делать с помощью упражнения «Зато...».

Упражнение «Зато... (10 мин).

Всем участникам раздаются карточки, на которых написана фраза-вызов. Перед участниками стоит задача предложить ответ на фразу-вызов, продолжив неоконченное предложение «Ну и что, зато...». Например, в карточке написана фраза-вызов «Фу! Ты такая толстая!». Участник может предложить в ответ на эту фразу следующее: «Ну и что, зато у меня нет проблем с аппетитом и мне не грозит анорексия» или «Ну и что, зато я хороший человек, а хорошего человека должно быть много» (Приложение 3).

Педагог: Мы с вами сегодня очень плодотворно поработали, и поэтому мы все – большие молодцы! Надеюсь, что полученные на тренинге знания и практический опыт помогут вам в дальнейшей жизни. Всем большое спасибо и до новых встреч!

ЛИТЕРАТУРА

1. Обучение на равных: профилактика рискованного поведения среди подростков и молодежи / сост. Е. Дмитриева. – Брест: Альтернатива, 2014. – 152 с.
2. Школа без насилия. Методическое пособие / под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 150 с.

Приложение 1

Дополнительная информация для педагога к упражнению «Портрет»

КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯМИ?

привыкшие добиваться своих целей, подчиняя себе других;
импульсивные, с агрессивным поведением;
не умеющие сочувствовать другим;
физически сильные;
желающие быть в центре внимания любыми путями, стремящиеся к лидерству;
уверенные в своём превосходстве над жертвой;
с высоким уровнем притязаний;
«нуждающиеся « в жертве для своего самоутверждения;
не способные на компромисс;
со слабым самоконтролем;
интуитивно чувствующие слабость и силу других членов группы.

КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ СОЮЗНИКАМИ «БУЛЛИ»?

проявляющие ярко выраженную привязанность к инициатору насилия;
испытывающие страх оказаться на месте жертвы;
поддающиеся влиянию «сильных в группе»;
не желающие выделяться из «толпы» сверстников;
не умеющие сочувствовать и сопереживать другим детям;
принимавшие преследование за развлечение;
дети жестоких родителей;
из неблагополучных семей, испытавшие страх наказания;
озлобленные сверстники, мечтающие взять реванш за свои «унижения».

КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ ЖЕРТВАМИ БУЛЛИНГА?

пугливые, чувствительные, замкнутые и застенчивые;
тревожные, не уверенные в себе, с заниженной самооценкой;
склонные к депрессии;
не имеющие друзей среди сверстников;
физически слабые;
из неблагополучных семей;
подвергаемые физическим насилиям дома;

с развитыми комплексами неполноценности;
уверенные в том, что они заслуживают быть «жертвой»;
с нестандартным поведением и вызывающие раздражение у других членов данной группы;
с внешними дефектами и особенностями психофизического развития;
из семьи другой культуры и другой национальности,
имеющие коммуникативные барьеры;
не умеющие за себя постоять.

Приложение 2

Истории подростков, которые оказались жертвами школьного буллинга

ИСТОРИЯ 1.

«Перевелась в новую школу, влилась в коллектив замечательно – поначалу. 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 избил одного из лидеров. Потом зауважали, трогать перестали».

ИСТОРИЯ 2.

«Меня давили морально по-тихому, устраивали бойкот, потом перешли на наступление: стали издеваться и оскорблять словесно при всех. Называли по-всякому. Благодаря одной девице в классе, слово «дурра» как будто приросло ко мне роднее имени. Мне это надоело, и я в один прекрасный день взбунтовалась. Закричала: «Кто дура? Я дура? Да, я дурра, причём бешеная! Поэтому не лезь ко мне и близко не подходи! И вообще, бойся меня! И вообще, сама ты дурра! И ноги у тебя кривые! И выглядишь, как обезьяна, смотреть противно!»

ИСТОРИЯ 3.

«Меня травили целый год. Травила одноклассница, с помощью своих старших подружек. Потом эти подружки окончили школу. 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 очень тяжело, дома рыдала, боялась в школу идти. А травлю я пережила просто полным «игнором».

ИСТОРИЯ 4.

«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 ещё хуже лез. Потом она ему врезала по физиономии, на что он ударил её в живот из всей силы. Но на этом не закончилась. Он её фотографию в непристойном виде с пошлой надписью разместил в сети. Конечно что-то он там «подфотошопил, но это не все поняли. Её потом все

позорили и гнобили в школе. Она взяла и перешла в другую школу и все пока вроде всё нормально. У неё там друзья и даже любовь с одним из одноклассников».

ИСТОРИЯ 5.

«Меня и моих подруг тоже обижали, когда мы перешли в новый класс. Так, по мелочам, но обидно до слёз. У моей бывшей подруги так и остались комплексы. Потому что она мечтала быть самой популярной в классе, старалась всем понравиться. Она теперь замкнулась в себе. А я нормально, даже не вспоминаю. Что было, то прошло. Сейчас общаюсь со всем классом, с некоторыми обидчиками вообще дружу. Всё им простила, а когда они меня задирают – просто отмалчиваюсь. Так проще».

Приложение 3

Фразы-вызовы к упражнению «Зато...»

- Ну ты и «тормоз»! До тебя доходит как до жирафа!
- Ну и телефон у тебя! В приличном обществе стыдно показаться!
- Фу! Ты такая толстая!
- Фу! Ты такая худая!
- Да кто тебя замуж возьмёт с таким носом!
- Ну, ты и дура! Блондинки все такие!
- Эй «ботаник»! Ты кроме уроков чем –нибудь ещё интересуешься?
- Эй, маленький сынок! Памперсы не забыл надеть?
- Ну и прикид у тебя! Дальше огорода показываться нельзя!
- Куда ты лезешь на сцену! С твоим голосом только на базаре орать!
- Ну, ты и тупая! Все девчонки ничего не смыслят в математике!
- Куда ты лезешь на сцену! С твоим гнусавым голосом осталось только быть ведущим!
- Ну, куда ты так вырядилась! С твоими кривыми ногами на тебя все равно никто не посмотрит!
- Ну, ты и придурок! Двух слов связать не можешь!
- Где ты научилась так одеваться? Выглядишь, как обезьяна!
- И кто тебя надоумил играть на гитаре? У тебя ни слуха, ни голоса!