**Занятие с элементами тренинга для волонтеров МБОУ СОШ №5 «Буллинг в детском коллективе. ПОМОЩЬ, которую я могу оказать ВСЕМ»**

**Пояснительная записка**

Одной из актуальных проблем последних десятилетий является рост числа актов насилия, совершаемых несовершеннолетними. В современном образовании, как отмечают эксперты (И. В. Волкова, Н. М. Моисеева, М. В. Сафронова, Д. Н. Соловьев и др.), всё чаще наблюдается жестокость во взаимоотношениях детей, унижения и насмешки, которые становятся причиной личностных деструкций, депрессивных состояний. Согласно статистическим данным, в современных российских школах более 50% детей подвергались различным видам агрессии и буллинга и только 2% детей, подверженных травле рассказывали о случившимся своим родителям.

В современной научной литературе (В. Н. Бутенко, И. В. Волкова, С. В. Кривцова) буллинг рассматривается как форма насилия, проявляющаяся в систематических целенаправленных актах агрессии по отношению к лицам, более слабым по статусу, физически или психологически.

В настоящее время школьный буллинг рассматривается учеными как серьезная проблема, влекущая не только психологические и социальные последствия (апатия, тревожность, раздражительность, одиночество, агрессивное и суицидальное поведение, употребление психоактивных веществ, риски вовлечения в криминальные группировки, школьная дезадаптация и т. д.), но и соматические (головокружения, головные боли, нарушения сна, энурез, физические травмы).

Сложившиеся ситуация в образовательной системе подчеркивает необходимость разработки и реализации в школах программ профилактики буллинга, ориентированных как на учащихся, их родителей и педагогический коллектив школы.

В нашей школе разработан комплексный план мероприятий образовательной организации по профилактике и предотвращению буллинга и кибербуллинга на учебный год. Одной из задач профилактики буллинга является психолого-педагогическое просвещение родителей.   
 Проведение профилактических мероприятий позволит создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство.

Разработанное занятие с элементами тренинга для родителей было проведено на ежегодной школьной родительской конференции «Ответственное родительство», секция «Буллинг в школе».

**Цель**: актуализировать знания волонтеров по проблеме буллинга в школе.

**Задачи:**

1. Познакомить волонтеров с понятием «Буллинг».
2. Формировать активную педагогическую позицию волонтеров.
3. Научить волонтеров распознавать ситуации травли.
4. Познакомить волонтеров со способами защиты учениника от буллинга в школе.

**Оборудование**: мультимедийный проектор, презентация по теме «Буллинг в школе», бейджи, рефлексивные листы, фломастеры, мячик.

**Место реализации:** МБОУ СОШ № 5.

**Целевая группа:** волонтеры обучающиеся МБОУ СОШ № 5.

**Количество участников**: 10.

**Продолжительность занятия**: 40 минут.

**1.Вводная часть. Знакомство с группой, групповыми правилами.**

**Психолог:** Добрый день, уважаемые волонтеры! Я рада приветствовать Вас на занятии с элементами тренинга. Сегодня мы познакомимся с понятием буллинг, основными его характеристиками, постараемся найти ответы на вопрос:

1. Что может стать причиной боулинга?
2. Что необходимо сделать, чтобы избежать буллинга?
3. Какую помощь может оказать волонтер, когда ученик подвергся буллингу?

Прежде чем приступить к обсуждению, давайте поздороваемся!

**Разминка.**

**Упражнение «Солнечные лучики»**

Инструкция «Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Мы все дружные ребята,

Мы ребята – волонтеры!

Никого в беде не бросим,

Не отнимем, а попросим.

Никого не обижаем.

Как заботиться – мы знаем.

Пусть всем будет хорошо

Будет радостно, светло!

**«День начинается с улыбки»**

Инструкция Волонтёры берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнце!»

**Обсуждение правил работы в группе (правила на доске).**

**Наша работа сегодня с вами будет проходить согласно тем правилам, которые вы знаете и принимаете.**

1. Общение по принципу “Здесь и теперь”.

3. “Искренность в общении”.

4. “Конфиденциальность”.

5. “Активное участие в происходящем”.

6. “Уважение к говорящему”.

7. “Правило поднятой руки”.

8. “Не давать оценок”.

**2. Основная часть**

**Упражнение «Ассоциации».**

**Психолог:** Какие у вас возникают ассоциации со словом «буллинг»? Волонтеры высказываются по желанию.

Высказывания: агрессия, драка, унижение, смех, жестокость…….

**Мини-лекция с использованием мультимедийной презентации «Буллинг в школе».**

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса.

**Буллинг** (от англ. bullying – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников), – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

Прежде чем перейти к разработке эффективных ме­тодов разрешения проблемы буллинга, следует изучить виды, при­чины и возможные проявления данного явления во всем их многообразии.

Выделяют следующие виды буллинга:

**А.Психологическое (моральное) насилие:**

**1.вербальный** (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза пожаловаться [взрослым](http://www.manrise.ru/), перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву, оскорбления, обзывательства, клички.

**2**. **социальное исключение** (бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой;

**3.кибербуллинг** – публикация и распространение в Интернете оскорбительных текстов, видео и фотографий, угрозы, а также выдача себя за «жертву» в онлайне (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). Распространение в последнее время получает троллинг (trolling — блеснение, ловля рыбы на блесну) — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.

**Б.Физическое насилие**избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство.

**По различным источникам наиболее распространен первый вид буллинга:**

1. словесная травля (оскорбления, злые шутки, словесные провокации, обзывания, непристойные шутки и т.д.).
2. бойкот,
3. физическая расправа.
4. распространение слухов и сплетен,
5. воровство.

Как показали исследования – в младших классах частота встречаемости случаев буллинга  выше, более распространен среди мальчиков, снижается к 14-15 годам, кибербуллинг наиболее распространен среди подростков 13-15 лет, в большей степени характерен для девушек.

**Основные характеристики Буллинга**

1. Умышленность
2. Регулярность
3. Неравенство сил
4. Групповой процесс (затрагивает широкий круг участников)
5. Не заканчивается сам по себе
6. Негативное психологическое воздействие на всех участников.

**По статистике, больший процент детей за помощью при буллинге не обращаются:**

62% детей не рассказывали о буллинге

24% делились с друзьями

2% рассказали родителям

**Почему дети не обращаются за помощью?**

1. Хочет справиться с этим самостоятельно
2. Дети могут бояться реакции от обидчика
3. Опасается, что накажут за слабость
4. Чувствуют, что никто о них не заботится
5. Дети могут опасаться, что их сверстники отвергнут.

**Распределение ролей в буллинге**

Как уже упоминалось выше, буллинг – всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на четыре категории: инициаторы, преследователи, наблюдатели, жертвы.

**Инициаторами** выступают один-три ребенка, их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, поэтому они используют агрессивные рычаги. В ряде случаев поводом к насилию может служить личная неприязнь или тщательно спланированная месть в отношении другого ребенка. Зачинщики демонстративно задирают, высмеивают или игнорируют одного или нескольких участников группы. Они стремятся к вниманию, желают занять роль лидера класса.

-дети, страдающие  от насилия в своей семье и  компенсирующие свои страдания насилием над самым слабым в классе.

-школьники, стремящиеся к лидерству, власти, самоутвердению за счет других.

-легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.

-часто нарушают дисциплину.

-склонны обвинять других в своих проблемах.

-агрессивные дети.

-физические сильные дети.

**Жертвой или объектом буллинга:**

* часто становятся робкие,
* тихие дети,
* нередко физически слабые,
* дети с нестандартной внешностью,
* особым прилежанием в учебе,
* чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность,  отстоять ее.
* талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами,
* дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

**Жертвой буллинга может стать любой ученик.**

Возможные роли непопулярных школьников: «Шут»,«Козел отпущения», «Покорная жертва», «Раб», «Белая ворона» «Озлобленные», «Непопулярные», «Агрессоры»: агрессор-нападающий, отвергаемый агрессор, «Ябеды»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОКОРНЫЕ** | **АГРЕССИВНЫЕ** |
| * им свойственна отрицательная «Я-концепция», часто представляют себя неудачниками, глупыми, стыдливыми и непривлекательными людьми; * могут находиться в одиночестве, не проявлять агрессии и отдаляться от группы школьников. * страдают от низкого чувства собственного достоинства; * интроверты, с плохо развитыми коммуникативными навыками; | * сверхагрессивные и эмоционально нестабильные; * легко раздражаются и впадают в состояние гнева, поддаются провокациям; * не способны правильно интерпретировать намерения или высказывания; * не используют агрессию в качестве инструмента для достижения цели; * используют агрессию в качестве мести; |

**Возможные последствия для жертвы:**

социальная изоляция, ассоциальное поведение, тревожные расстройства, психосоматика, ПТСР, риск суицида.

**Свидетели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Активные помощники** | **Пассивные сторонники** |
| * подкрепляют действие буллера (улыбками, смешками, поддакиванием); * могут подначивать, провоцировать; | * в целом одобрительно относятся к поведению доминирования и унижению слабых |

Эффект свидетеля проблемной ситуации в том, что они не пытаются помочь пострадавшим. Чем больше очевидцев, тем меньше шансов, что начнут помогать пострадавшему.

**Защитники**

Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему.

Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Основные характеристики защитников:

* Устойчивая система ценностей.
* Представление о самом себе с преобладанием позитивных установок относительно собственной личности
* Способны самостоятельно регулировать свое поведение;
* Оптимистический эмоциональный фон.
* создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым.
* Вам нужно попытаться заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

**Как этого добиться?**

* Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.
* Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.
* Постарайтесь не дать возобладать над вами чувству стыда за то, что делает ваш ребенок.
* Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга.
* Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.
* Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.
* Развивайте эмпатию.

Реакция на буллинг отлично продемонстрирована в художественном фильме «Чучело» (1983 г.) режиссера Ролана Быкова. Шестиклассница Лена Бессольцева умело передает все чувства, которые может испытать ребёнок: боль, одиночество, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и беззащитности.

**Родители вместе с детьми**

|  |  |
| --- | --- |
| **Просмотр художественных фильмов с последующим обсуждением:** | **Обсуждение художественной литературы, раскрывающей проблему буллинга:** |
| • «Чучело» (1983 г.). • «Класс» (2007 г.). • «Розыгрыш» (2008 г.).   * «Класс коррекции» (2014г.) | В.К. Железняков «Чучело». • Хосе Тассиес «Украденные имена». • В.Н. Ватан «Заморыш». • Е.В. Мурашов «Класс коррекции». • Стивен Кинг «Кэрри». • Алексей Сережкин «Ученик». • Андрей Богословский «Верочка». • Джоди Пиколт «Девятнадцать минут». |

Прикасайтесь к подростку как можно чаще- берите за руку, обнимайте, гладьте по голове.

Говорите что вы любите. Ребенок будет чувствовать себя любимым.

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой буллин­га, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя не­навидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном те­рапевтическом вмешательстве. Программа вмешательства мо­жет включать поддержку в стенах школы или направление в какую-либо внешнюю службу поддержки. Так, например, воз­можны контакты с социальной службой, судебными органами или службой телефона доверия для детей «Детская линия». (Раздать визитки телефона доверия).

**И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?**

* Наладить контакты с учителями и одноклассниками;
* Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует;
* Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
* Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте и т.д. );
* Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка;

**3.Заключительная часть. Рефлексия.**

Итак, уважаемые родители, мы с вами рассмотрели вопросы, связанные с буллингом в школе и способами помощи своим детям, оказавшимся в такой ситуации.

**Рефлексия**

Участники дают обратную связь, высказываются по кругу: что было полезным, мое настроение в конце занятия…

Заполняем рефлексивные листы. (Приложение 1)

Всего Вам доброго!

**Список использованных электронных ресурсов:**

1. Буллинг: диагностика, профилактика, коррекция. http://www.b17.ru/article/85575/
2. Буллинг. Ребенка травят в школе. <https://www.stranamam.ru/article/9294763/>

Буллинг от А до Я: Все, что должны знать родители. <http://womo.ua/bulling-ot-a-do-ya-vse-chto-dolzhnyi-znat-roditeli/>.

1. Профилактика буллинга (http://klepik.depon72.ru/?p=1348).
2. «Инновационные формы коррекции деструктивного поведения детей и подростков в условиях ФГОС» Селенина Е.В. Материалы с курсов повышения квалификации в рамках реализации проекта «Стоп буллинг».
3. «Диагностика, профилактика и коррекция жестокого обращения в образовательной организации» Муслумов Р.Р. Материалы с курсов повышения квалификации в рамках реализации проекта «Стоп буллинг».

Приложение 1

**Рефлексивный лист**

Мое настроение

1 2 3 4 5

Информация интересная



1 2 3 4 5

Информация полезная



1 2 3 4 5

Что, на Ваш взгляд, было наиболее удачным и в чем?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие вопросы Вы бы хотели рассмотреть на последующих конференциях?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество