**Тренинг по профилактике буллинга и кибербуллинга**

**в подростковой среде «Зажги огонь в душе».**

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада видеть всех вас на нашем сегодняшнем занятии начнем мы нашу встречу с простого **упражнения «Знакомство»** т.к в нашей группе появились люди с которыми некоторые из вас еще не знакомы, итак каждый из вас называет свое имя и ассоциацию к имени.

**Упражнение "Комплименты"**

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: "Дима, ты очень справедливый человек" или "Катя, у тебя замечательная прическа". Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

**Просмотр видео ролика**

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить.

**Педагог-психолог:**- Как вы думаете: травлю можно искоренить либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

**Ответы детей.**

**Педагог-психолог:** - Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый

Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п.

Прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Психологическийбуллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания.

**Просмотр видео ролика**

**Педагог-психолог**: Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

**Просмотр видео ролика**

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер

- агрессор,

- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),

- ребенок

- жертва,

- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят),

-свидетели

- аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);

-защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву).

**Педагог-психолог**: Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь ваших классов под названием “травля”. Пусть один балл будет означать “я никогда в этом не участвую”, два балла — “иногда присоединяюсь, но потом жалею”, три балла — “травил, травлю и буду травить; это же здорово”. Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе.

**Дети оценивают себя.(5 мин**)

**Педагог-психолог**: - Как я рада, что никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели.

**Тренинг «Скульптура» (определение психологического портрета каждого участника травли).**

- Мы уже убедились с вами, что виртуальное общение занимает значительную долю нашего личного времени, но не означает, что общаясь виртуально, мы утрачиваем свои достоинства и недостатки, которые существуют во взаимоотношениях людей в реальном мире.

Ребята, хотелось бы вам понять, почему между участниками травли и интернет-травли складываются такие деструктивные отношения?

- Что может помочь нам сформировать психологический портрет жертвы, преследователя и наблюдателя? (выслушиваются предложения воспитанников).

Выбираются трое добровольцев.Они в течение минуты должны придумать, как один из них изобразит жертву (преследователя, наблюдателя и агрессора или преследователя.«Скульптуры» собираются в общую композицию и удерживают положения тел и выражения лиц до тех пор, пока идет обсуждение с группой.

- Как вы думаете, ребята. Что сейчас чувствует жертва? Преследователь? Наблюдатель?

- Почему каждый из них оказался именно в данной роли?

- Какие качества характера проявляет каждый из них?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жертва** | **Преследователь-Агрессор** | **Наблюдатель** |
| Необычные черты характера/внешности | Агрессивность | пассивность |
| социофобия | склонность к правонарушениям | Эмоциональная глухота равнодушие |
| депрессивность | жестокость | трусость |
|  |  | отсутствие своего  мнения |
| болезненная ранимость | мстительность | ограниченный кругозор |
|  | эгоистичность |  |

- Какие мысли посещают Вас сейчас?

- Травля ни в ком не вызывает положительных эмоций и не формирует положительных качеств.

**Можно сделать вывод:**

***В травле нет «нейтральных», она затрагивает и уродует всех. (Илья Латыпов, журналист)***

- Но как разрушить стену отчуждения? Почему подобная ситуация иногда длится годами? Возможно, наше следующее задание даст нам ответ на этот вопрос?

**Упражнение-тренинг на невербальную поддержку «Круг защиты».**

В комнату заходит участник с завязанными глазами, остальные участники предупреждены о том, что будут говорить неприятные для участника слова (или толкать его). Затем в какой-то момент 2 человека подходят и берут участника тренинга за руки, образуя «круг защиты». Затем происходит интервьюирование.

- Что чувствовал вначале? - Что изменилось, когда понял, что тебя взяли за руки? Делается вывод о важности поддержки со стороны окружающих тому, кто терпит нападки.

**Педагог-психолог:** Сейчас мы с вами проведем небольшой эксперимент с помощью которого мы сможем наглядно увидеть что происходит с жертвой буллинга – травли.

**Эксперимент с яблоками**

**Педагог-психолог:** Какие сейчас у вас возникают чувства? Что бы вы хотели сказать?

Если вы не безразличны к ситуациям складывающимся в наше время на улицах города, я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

**«Что делать?»**

Делим участников на 3 группы. Участникам выдаются листы флип-чарта для того, чтобы каждая подгруппа написала советы на листах советы (жертве, агрессору, свидетелю).Потом участники меняются флипчартами, оставаясь в тех же группах, дописывают советы. Потом снова меняются флипчартами. Далее участникам можно выдать шпаргалку (советы жертве,

агрессору и свидетелям)и презентуют свои советы группе с учетом информации из шпаргалки.

Надо ответить на вопросы:

-Что жертва буллинга может сделать, чтобы помочь себе?

(см. шпаргалку о жертве)

-Как свидетель может помочь?

(см. шпаргалку о свидетеле)

-Как прекратить травить кого-либо?

(см. шпаргалку про агрессоров)

**Просмотр видео ролика.**

**Формирование правовой культуры у воспитуемых.**

**Педагог-психолог:**Итак, ребята, в начале нашего занятия мы задались вопросом: Кто поможет организовать этот "круг защиты"? Среди кого жертве найти поддержку? Может, сейчас Вы готовы ответить на этот вопрос?

* Взрослые (родители, школьный психолог, учитель);
* телефон доверия
* законы (Уголовный кодекс РФ, Ст. 130 " об унижении чести и достоинства другого лица, в т.ч. в средствах массовой информации)

А для того чтобы самому не испытывать злости и не находить для себя жертву, «козла отпущения» необходимо контролировать себя или же выпускать пар приемлемыми способами.

Какие вы знаете способы избавления от злости и агрессии? Как вы помогаете себе когда понимаете, что вас все бесит и все достали вас?

**Ответы детей**

**Игра «Спускаем пар» (15 мин)**

Инструкция: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Называяпри этом имя конкретного человека или просто описать ситуацию. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накипело, и мне не нужно «спускать пар».

**Педагог-психолог**: Замечательно, спасибо ребята! Как вы считаете для чего проговаривать эти чувства, эти ситуации, какие-либо свои проблемы?

**Ответы детей.**

-Да, верно. Во время проговаривания, мы можем взглянуть на ситуацию под другим углом, понять, что возможно ситуация не на столько сложная или не на столько обидная.

**Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности» (5 мин).**

Инструкция: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации… Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

Вопросы для обсуждения:

\* Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?

\* Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?

\* Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.

\* Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?

\* Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

4 этап. Завершение. (10 мин)

**Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.**

\* У нас не выясняют отношения с кулаками.

\* Не оскорбляют друг друга.

\* Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.

\* Не смеются над чужими недостатками.

\* Не портят чужие вещи.....

(И т.п, дети предлагают правила)

**Педагог-психолог**: - А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы все запомним эти правила и будем их соблюдать. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек имеет положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Давайте, сегодня вместе вырастим свое **дерево толерантности**, которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться.

У вас есть стикеры – листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, а у меня на доске ствол дерева толерантности (дети пишут и приклеивают листочки, а затем зачитывают их).

**Педагог-психолог**: - Это дерево останется с вами и пусть на нем появляются новые плоды и побеги ваших успехов в толерантном общении с людьми!

- А сейчас мне хочется вспомнить одно стихотворение…

***Некрасивая девочка***

***Поэт: Заболоцкий Николай*** *Среди других играющих детей  
Она напоминает лягушонка.  
Заправлена в трусы худая рубашонка,  
Колечки рыжеватые кудрей  
Рассыпаны, рот длинен, зубки кривы,  
Черты лица остры и некрасивы.  
Двум мальчуганам, сверстникам её,  
Отцы купили по велосипеду.  
Сегодня мальчики, не торопясь к обеду,  
Гоняют по двору, забывши про неё,  
Она ж за ними бегает по следу.  
Чужая радость так же, как своя,  
Томит её и вон из сердца рвётся,  
И девочка ликует и смеётся,  
Охваченная счастьем бытия.*

*Ни тени зависти, ни умысла худого  
Ещё не знает это существо.  
Ей всё на свете так безмерно ново,  
Так живо всё, что для иных мертво!  
И не хочу я думать, наблюдая,  
Что будет день, когда она, рыдая,  
Увидит с ужасом, что посреди подруг  
Она всего лишь бедная дурнушка!  
Мне верить хочется, что сердце не игрушка,  
Сломать его едва ли можно вдруг!  
Мне верить хочется, что чистый этот пламень,  
Который в глубине её горит,  
Всю боль свою один переболит  
И перетопит самый тяжкий камень!  
И пусть черты её нехороши  
И нечем ей прельстить воображенье,-  
Младенческая грация души  
Уже сквозит в любом её движенье.  
А если это так, то что есть красота  
И почему её обожествляют люди?  
Сосуд она, в котором пустота,  
Или огонь, мерцающий в сосуде?*

**- Только вам решать, ваш сосуд пуст или же в нем мерцает огонь!**

**Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: «Спасибо за приятный день!»

**• ПОМНИ!**

**• Ты имеешь право отказаться делать то, к чему тебя принуждают силой или оскорбительными, злыми словами.**

**• Мы подобные, но все разные.**

**• Ваша собственность принадлежит только тебе.**

**• Ты имеешь право на помощь.**

**• Каждый человек имеет право жить свободно, в безопасности, чувствуя тепло и любовь!**

**Рефлексия:**

- Что вам понравилось в занятии?

- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?

- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

**Ожидаемые результаты**

Профилактические мероприятия позволят создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство.

Формируются устойчивые доброжелательные отношения в группе подрост-ков.

Приобретается навык конструктивного реагирования в конфликте, снижает-ся агрессия, изменяются представления о самом себе.

“Отверженные” дети безболезненно включатся в процесс работы и развития классного коллектива. Улучшиться социальное самочувствие.

Притча «Все оставляет свой след».

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и сказал, чтобы каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На следующий день еще больше. На следующей неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем ​​число забитых в столб гвоздей стало уменьшаться. Парень понял, что легче контролировать свой гнев, чем забивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял контроль над своими эмоциями. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на этот раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришел день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку, подвел к забору и сказал: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как раньше. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься - шрам останется».

10. Круг идей «Как остановить насилие».

(Цель: как избежать ситуации насилия).

Задача участников: обсудить этот вопрос и предложить один вариант, объяснив его.

• Избегайте ситуаций, которые могут привести к насилию.

• Говори спокойно и уверенно.

• Дай агрессору возможность остановиться.

• Отойди в сторону. Это не признак слабости!

• Не стремись мстить врагам. Умей просить прощения.

• Попроси помощи. Это не признак слабости или трусости!