

Занятие с элементами тренинга «Мы – против насилия»

*Автор-составитель: Асадчая
Марина Михайловна,
заведующий сектором по
основной деятельности ГУО
«Волковысский районный
социально-педагогический
центр»*

ПЛАН

Вводная часть. Правила работы группы.

Приветствие. Упражнение «Приветствие разных народов» или «Объединялки»

Разминка. Упражнение «Миксер»

Основная часть:

Отрывок из сказки «Гадкий утенок»

Мини-дискуссия о буллинге. Резюме.

Кейс ситуаций. Резюме (отличие от других негативных моментов).

Упражнение «Злобные щенки». Резюме: чувства и эмоции участников буллинга.

Упражнение «Скульптура» или «Мизансцена». Резюме: опасность буллинга в эмоциях и последствиях.

Обмен мнениями: что могу сделать я, чтобы остановить травлю.

Упражнение «Стоп, травля!»

Закрепление. Разбор ситуаций.

Рефлексия. Упражнение «Оценка эффективности»

Ритуал прощания. Упражнение «Дерево пожеланий»: Пожелания сверстникам, чтобы избежать буллинга.

1. Вводная часть. Правила работы группы.

Здравствуйте, ребята и уважаемые гости! Сегодня я предлагаю совместную работу в стиле сотрудничества, что поможет каждому из участников не только пополнить багаж знаний, но и поделиться имеющимся опытом по обсуждаемой проблеме, которую я озвучу чуть позже.

А сейчас повторим правила работы, которые помогут нам сегодня провести занятие максимально эффективно, потому что каждый участник сможет высказать свою точку зрения и быть услышанным, а также услышать мнение других, предоставив им возможность высказаться. **(Правила прикрепляются на доску).**

Правило ЦЕННОСТИ ИМЕНИ.

Обращаемся друг к другу по имени, указанном на бейдже. Это приятно.

Правило УВАЖЕНИЯ.

Каждый имеет право на собственное мнение. Уважай это право! Это важно!

Правило Я-высказываний.

Каждый имеет право высказать своё мнение, но только от своего имени. «Я думаю...»

Правило БЕЗ ОЦЕНКИ.

Каждый имеет право высказать свое мнение, но не критиковать и не осуждать мнение других.

Правило ВАЖНОСТИ МНЕНИЯ.

Нет правильных и неправильных ответов, есть твое мнение, которое нам ВАЖНО.

Правило АКТИВНОСТИ.

Проявляя активность, достигаешь результата.

Правило ИСКРЕННОСТИ.

Искренность – шаг к доверию и пониманию.

Правило КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ.

Соблюдаем конфиденциальность: все, что мы узнали на занятии о других, остаётся между нами. (Я думаю, что наши гости тоже будут соблюдать данное правило).

Правило ПОДНЯТОЙ РУКИ.

Если ты хочешь высказать своё мнение вне очереди, подними руку.

Правило СВОБОДНОЙ НОГИ.

Если очень нужно, тихо выйди, а потом тихо вернись.

Правило СИМВОЛ СЛОВА.

Я внимательно слушаю других до тех пор, пока ко мне не придет СИМВОЛ СЛОВА.

Ребята, согласны ли вы работать по данным правилам?

2. Приветствие 1. Упражнение «Приветствие разных народов».

Любая встреча начинается с приветствия, но несколько необычного. Вы знаете, что на нашей планете проживает большое разнообразие народов и национальностей, имеющих свои традиции и особенности, в том числе и в форме приветствия друг друга. Я предлагаю поприветствовать друг друга и наших гостей от лица представителей разных стран и народов.

Ребята вытягивают карточки с описанием приветствия (оставшиеся карточки предлагаются гостям).

Важное условие: на каждое приветствие нужно ответить аналогичным приветствием всем вместе.

1. Европейцы пожимают руку.
2. Японцы кланяются друг другу, руки прижаты к бокам. Чем ниже поклон, тем большее почтение вы оказываете человеку.
3. В Таиланде и Китае для того, чтобы поздороваться, складывают ладони вместе, как во время молитвы и делают поклон.
4. Американцы при встрече легонько хлопают друг друга по спине.
5. Иранцы, пожав друг другу руки, прижимают свою правую ладонь к сердцу.
6. Древние греки приветствовали друг друга словом «Радуйся!»
7. Арабы же скрещивают руки на груди и произносят: «Мир с тобой!»
8. Индейцы навахо во время приветствия говорят: «Все хорошо!»
9. Зулусы приветствуют друг друга словами: «Я тебя вижу»
10. Евреи в качестве приветствия произносят: «Мир Вам» и делают поклон головой.
11. Англичане при встрече спрашивают «Как Вы поживаете?»
12. Немец при встрече спросит: «Как идётся?»
13. Итальянец спросит: «Как стоишь?»

3. Знакомство.

Чтобы наши гости имели возможность познакомиться с вами, предлагаю представиться, назвав свое имя, затем одним словом (прилагательным) сказать, какой вы; после чего одним предложением рассказать, чем вы увлекаетесь, чем любите заниматься в свободное от учёбы время.

Резюме: мне очень приятно, что вы не только посвящаете время учебе, но и умеете с пользой отдыхать, что, безусловно, помогает развивать вам свои способности.

4. Разминка. Упражнение «Миксер»

Цель: разогрев и стимулирование активности группы, осознание сопричастности с группой

Сейчас мы приготовим коктейль из тех составляющих, которые нас объединяют. Я думаю, что он будет очень насыщенным.

Инструкция: участники сидят, образуя круг. Ведущий задает вопросы, а участники отвечают на них согласием или несогласием. Причем, согласие выражается путем обмена местами, а при несогласии – остаться сидеть на своем месте.

Кто любит получать подарки?

Кто любит дарить подарки?

Кто любит зависать в мобильном телефоне?
Кто увлекается спортом?
Кому нравится учиться?
У кого есть друзья?
Кто любит вкусно покушать?
Кто любит подольше поспать?
У кого есть хобби?
У кого есть домашний питомец?
Кто ухаживает за своим домашним питомцем?
Кто хоть раз хитрил и говорил неправду?
Кому придумывали прозвища или клички?
Кто сам придумывал прозвища или клички другим?
Кому хоть раз в социальных сетях или мессенджерах приходили сообщения, унижающего и оскорбительного характера?
Кто хоть раз в жизни дрался?
Кому приходилось защищать тех, кого постоянно обижали другие?
Кто хочет, чтобы к нему относились с уважением?

Резюме: Каждый человек индивидуален по своей природе и является личностью. У каждого свои вкусы, взгляды на жизнь. У каждого человека свой особенный характер, он по-разному относится к окружающему миру. Но во всем многообразии этих различий мы можем отыскать нечто общее, чем мы похожи, что нас объединяет. И это здорово, что мы дополняем друг друга, и поэтому нам интересно дружить и общаться друг с другом.

5. Основная часть.

Чтобы перейти непосредственно к теме занятия, я прочитаю вам отрывок из детской сказки, а вы скажете, что это сказка и о чём она.

1) Отрывок из сказки «Гадкий утенок»

«Вот они и стали вести себя как дома. Только бедного утёнка, который вылунился позже всех и был такой безобразный, клевали, толкали и осыпали насмешками решительно все — и утки и куры....

Бедный утенок просто не знал, что ему делать, как быть. И надо же ему было уродиться таким безобразным, каким-то посмешищем для всего птичьего двора!

Так прошел первый день, затем пошло еще хуже. Все гнали бедняжку, даже братья и сестры сердито говорили ему:

Хоть бы кошка утащила тебя, несносного урода!

Утки клевали его, куры щипали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою.

Не выдержал утенок, перебежал двор и — через изгородь...и пустился наутёк, сам не зная куда»

Что это за сказка, и о чем она?

Какое явление в отношениях между учениками она напоминает?

Сегодня мы поговорим о насилии в школьной среде, об опасности данного явления.

2) Мини-дискуссия о буллинге.

Я знаю, что вы обсуждали это явление в своих классных коллективах, поэтому предлагаю вам поделиться своими знаниями по проблеме буллинга и выразить своё к нему отношение. А я по ходу диалога буду задавать уточняющие вопросы.

Условие: стараемся говорить кратко, по одному предложению, чтобы у каждого была возможность высказаться.

Резюме: вы достаточно много знаете о буллинге, понимаете, что это негативное явление в школьной жизни. И это действительно, Буллинг, как форма насилия – очень опасное явление, в котором страдают ваши сверстники, а, значит, недопустимое.

Я бы сравнила буллинг с вирусом, который появившись в коллективе класса, поражает всех.

Как же распознать буллинг?

Чем он отличается от других негативных явлений?

3) Кейс ситуаций.

Ребята, предлагаю вам попробовать определить, какие ситуации относятся к буллингу.

Вытяните, пожалуйста, карточки с ситуациями и прокомментируйте их следующим образом: буллинг это или нет; поясните свое мнение.

Ребята стали ссориться и обозвали друг друга плохими словами. Слова были очень обидными, поэтому ребята перестали разговаривать друг с другом.	Ребята постоянно отбирают деньги у своего одноклассника, подкарауливая его возле школы или по дороге в школу. Смеются и говорят, что он и так толстый, ему надо меньше есть.
Один мальчик в классе заикается. Ему бывает сложно прочитать стих или ответить у доски. Когда он выходит отвечать, одноклассники хихикают и пародируют его произношение. От этого он начинает заикаться ещё больше, но учителям редко удаётся успокоить других ребят. Иногда на переменах они	У одной девочки проблемы с кожей, у нее на лице постоянные высыпания. За партой она сидит одна. Одноклассники не дразнят ее и не смеются, но не общаются с ней, отсаживаются, если она садится рядом в столовой и

специально общаются с ним, заикаясь и коверкая слова.	просят выйти из класса, если затевают совместную игру.
Иногда одноклассники закрывают «Л» в спортивной раздевалке и не выпускают. Ей это совсем не нравится . Но ребята говорят, что это просто шутка, а если ей не смешно, значит у неё проблемы с чувством юмора.	У одной из девочек нет друзей в классе. Она обычно на переменах сидит одна, слушает музыку или читает книгу, к общению с одноклассниками не очень стремится. Одноклассники редко сами приглашают ее к общению или совместным занятиям, но если она просит помочь ей, как правило, соглашаются.
Одного мальчика в школе постоянно пинают, ставят ему подножки, при возможности толкают, а потом смеются над тем, что он падает, спотыкается. Этот мальчик очень воспитанный, поэтому не даёт сдачи, не грубит, а просто терпит.	На страничку в социальных сетях одному мальчику все время приходят оскорбления в его адрес, угрозы. Он стал бояться выходить не только в интернет, но и на улицу.
Одноклассники поспорили из-за любимых футбольных команд и подрались на перемене. Классный руководитель их разняла. Вечером ребята поняли, что погорячились, и на следующий день в школе помирились, пожали друг другу руки и продолжили общаться.	«В» и «А» сидят в школе за одной партой. Однажды они вместе пошли в магазин выбирать наряды для школьной дискотеки. Им понравилось одно платье, девочки никак не могли решить, кто его купит, и начали спорить. «В» сказала, что «А» еле влазит в платье. «А» ответила, что «В» для этого платья слишком низкая. В итоге платье никто не купил. Вечером «А» отправила «В» обидное сообщение, а «В» за это ее заблокировала.

Резюме: вы умеете отличить буллинг от конфликта.

Представьте себе, что в вашем классе появился буллинг.
Как вы его узнаете?

Это буллинг если:

Есть факт насилия

Ситуация регулярно повторяется

Насилие осуществляется намеренно, с целью унижения

Обидчик всегда «сильнее»

Если в классе появляется буллинг, кто в нем участвует?

Кто участвует в травле?

Как распределяются роли?

Резюме: вы правильно определили роли в ситуации травли: пострадавший, обидчик(и) и наблюдатели. Т.е. в травле участвует весь класс, даже если ребята непосредственно не принимают участие в унижении своего одноклассника, сверстника.

Если в твоём классе появился буллинг, кем вы, скорее всего, могли стать в ситуации травли, какая роль досталась бы вам, исходя из ваших личностных особенностей, характера? Почему? (ответы ребят).

Резюме: спасибо за ваши искренние ответы.

4) Упражнение «Злобные щенки».

Цель: предоставление возможности прочувствовать ситуацию беспомощности, в которую попадает пострадавший.

Предлагаю 3-4 ребятам встать в центр круга, где стоит стул. Вы будете изображать щенков.

Предлагаю одному из желающих сесть на стул.

Остальные участники наблюдают за ситуацией.

С ребятами в игру можно сыграть 2 раза, пригласив желающих.

ТЫ – злобный пес

Инструкция:

Тебе нужно изобразить злобного пса вместе с другими такими же злобными псами. Вы должны будете угрожающе лаять на сидящего на стуле, рычать, скалить зубы, постепенно к нему приближаясь со всех сторон.

Очень важно соблюдать следующие правила: смеяться нельзя, лаять нужно всерьез и злобно.

ТЫ – сидишь на стуле

Инструкция:

Постарайся вести себя так, как будто с тобой действительно это происходит: на тебя действительно напали злые собаки.

Ты можешь подпустить к себе «собак» настолько близко, пока не перестанешь чувствовать себя комфортно и в безопасности.

Инструкция оставшимся без роли

Вы вправе вести себя так, как повели бы себя в жизни, наблюдая подобную ситуацию.

Обсуждение:

Что чувствовал сидящий на стуле?

Что чувствовали «щенки»?

Что вам захотелось сделать по отношению к сверстнику, на которого напали «щенки»? А что по отношению к «щенкам»?

В какой роли вы чувствовали себя комфортнее: в роли пострадавшего или нападающих?

Что вам хотелось сделать в этой ситуации?

На что похожа данная ситуация? (на буллинг)

Резюме: как показывает это упражнение, каждый участник травли испытывает негативные эмоции и чувства, и в этом состоит одна из опасностей буллинга. Но данное явление также имеет негативные последствия, что делает его ещё более опасным.

Что это за последствия? (ребята отвечают)

5) Упр. «Мизансцена» или «Скульптура»

Цель: осознание и прочувствование ситуации буллинга.

Ребятам предлагается изобразить в виде мизансцены образы и поведение участников буллинга, а гости будут определять, что демонстрируют ребята.

Обидчик
Пострадавший
Наблюдатель, сочувствующий пострадавшему, но боится стать жертвой травли
Наблюдатель, поддерживающий обидчика, но не решается действовать открыто
Приспешник обидчика, который тоже участвует в травле
Наблюдатель «Моя хата с краю, ничего не знаю»
Защитник пострадавшего, который решился встать на его сторону

Обсуждение:

Какую роль было обыгрывать труднее всего и почему?

Какую роль было обыгрывать легче всего и почему?

Кто страдает в травле больше всего?

Кто вообще не испытывает страданий в данной ситуации?

Почему ваш сверстник может стать объектом травли? Почему одних обижают, а других – нет? (не может себя защитить, слишком раним и обидчив, низкая самооценка, неуверенность в себе).

Откуда берутся обидчики? Почему некоторые ребята обижают тех, кто слабее их? (у него есть проблема, с которой он не может справиться сам, это его злит, напрягает, нападая на более слабых, он снимает эмоциональное напряжение таким неадекватным способом, потому что по другому не умеет; возможно, он сам является жертвой насилия со стороны более сильных, кому он не может противостоять).

Почему наблюдатели ведут себя пассивно и не вступаются за того, кого обижают? (боязнь стать объектом травли; опасение, что навредят; не знают, как помочь; просто равнодушные ребята, им все равно).

Резюме: вы правильно описали образы всех участников буллинга.

Резюме: как выяснилось, в ситуации буллинга страдают все. Конечно, больше всего страдает тот, кого обижают, но и обидчик выбирает такой способ взаимодействия со сверстниками не просто так. А наблюдатели, которые испытывают боязнь стать жертвой травли, чувствуют беспомощность от того, что не могут вмешаться, чтобы помочь? Они ведь тоже страдают чувством вины и муками совести.

Как вы думаете, что нужно делать, если вы узнали о том, что в вашем или другом классе появился буллинг? (ответы ребят).

Когда мы находимся в ситуациях, когда нам причиняют вред, важно научиться останавливать неприятные действия со стороны сверстников. Важно не терпеть, а требовать остановиться. И если этого не может потребовать пострадавший, то очень важно, чтобы это сумели потребовать наблюдающие за происходящим. Это сделать нелегко, на такой шаг могут решиться только мужественные ребята, которые умеют сопереживать, уважают себя и других.

Как вы считаете, как можно остановить буллинг? (правило «Я-высказываний»): Объединиться; дать понять обидчику, что он неправильно поступает; предложить помощь.

Всегда есть люди, которые чувствительны происходящему по отношению к ним, и есть те, которые не умеют сами вовремя останавливаться, когда делают что-то плохое.

Остановить их можно такими словами, как «Стоп! Мне это не нравится!».

б) Упражнение «Стоп, травля!»

Цель: предоставление возможности прочувствовать себя защитником обиженного

Сейчас по кругу попробуете себя в роли защитников. Я буду подходить к каждому и призывать вас сделать что-то плохое по отношению к вашему соседу справа, а вы должны будете защищать своего соседа словами: «Не приставай к (называете ИМЯ), это – травля, и это недопустимо!». Важно произносить слова уверенно, так, чтобы обидчик понял, что с ним не шутят, что с ним не согласны.

Фразы обидчика:

«Давай не будем дружить с ИМЯ, испачкаем ей дневник ручкой и весело посмеемся»;

«Давай снова подставим подножку ИМЯ, а затем посмотрим, как он будет лететь».

«Давай придумаем ИМЯ прозвище, еще более обидное, чем вчера»

«Давай снова подкараулим ИМЯ возле столовой и отберем печенье, пусть худеет, толстяк»

«Давай забросаем страничку ИМЯ разными гадостями, пусть обрыдается, читая их»

«Давай подговорим весь класс не общаться с ИМЯ, пусть научится одеваться, как следует, а то ходит в обносках»

«Давай опять заберем мобильник у ИМЯ, и проверим, где он зависает, а потом от его имени напишем неприличное сообщение его подружке».

«Давай закроем ИМЯ в спортивной раздевалке. Вот смеху то будет, когда он на следующий урок не явится».

Обсуждение:

Что вы чувствовали, когда я предлагала вам сделать плохое?

Трудно ли заступаться и защищать?

Чувствовали ли вы благодарность к соседу, который вас не дал в обиду?

Резюме: Благодарю вас, ребята, за то понимание и поддержку, которое вы проявляли друг к другу. Теперь вы знаете, как важно не только остановить обидные слова и действия, но и просто поддержать друг друга в ситуации травли.

Давайте испытаем тактику вопросов обидчику, чтобы узнать, зачем он так поступает. Я буду изображать роль обидчика, а вы задавайте мне вопросы на каждый мой ответ, чтобы узнать зачем?

7) Закрепление материала.

Как вы поступите в следующей ситуации?

Ситуация 1.

В школе проводились соревнования по физкультуре между классами. Из-за плохого самочувствия Вика не смогла хорошо справиться с заданием и ее класс проиграл. После этого одноклассники стали игнорировать Вика, не разговаривать с ней.

Давай подскажем Вике, что ей нужно делать, чтобы остановить буллинг:

Ничего не делать.

Рассказать о ситуации взрослым.

Найти способ отомстить.

Делать вид, что ей безразлично.

Поговорить с обидчиками.

Найти тех, кто не поддерживает бойкот, и подружиться с ними

Ситуация 2.

Идя по коридору после уроков, Алеся увидела, что старшеклассники отобрали у ее одноклассника Паши рюкзак и перекидывают его друг

другу. Паша пытается его словить и просит отдать рюкзак, потому что спешит домой.

Как ты думаешь, что стоит сделать Алесе в этой ситуации?

Постараться пройти другим путём, чтобы старшеклассники её не заметили.

Громко сказать, что сюда идет директор школы.

Снять происходящее на телефон, чтобы потом показать одноклассникам.

Найти кого-нибудь из взрослых и попросить помочь.

Взять рюкзак кого-нибудь из старшеклассников и кинуть его Паше.

Сказать старшеклассникам: «Вам что больше нечем заняться?»

Перекидывать мяч намного интереснее, а если вы не прекратите, я позову нашу классную».

Ситуация 3.

Витя завел кулинарный блог на ютубе. Там он делится с подписчиками рецептами, снимает, как учится готовить. Узнав о блоге, Витины одноклассники стали оставлять обидные комментарии под постами, делать мемы про его готовку и пытаться заблокировать аккаунт.

Витя расстроен происходящим, но очень не хочет прекращать вести блог. Как ему поступить?

Удалить этот аккаунт и создать новый так, чтобы о нём не узнали одноклассники.

Отвечать на комментарии, объяснять, почему обидчики неправы, писать под мемами, что они несмешные.

Не отвечать на комментарии и добавить аккаунты обидчиков в чёрный список.

Обратиться к администратору платформы.

Рассказать о происходящем взрослому, которому доверяешь.

Попросить других подписчиков написать что-то неприятное обидчикам в ответ.

6. Рефлексия. Упражнение «Оценка эффективности»

Цель: получение обратной связи для оценки эффективности занятия.

Каждый участник получает веер с цифрами от 0 до 10. Участникам предлагается оценить эффективность занятия по 10-бальной шкале несколькими критериям:

Шкала «Интересно»

Шкала «Полезно»

Шкала «Настроение»

Резюме: я рада, что наше занятие было не только интересным. Но самое главное - полезным, и вы уходите в хорошем настроении.

1. Ритуал прощания. Упражнение «Дерево пожеланий»

Буллинга и травли можно избежать, если строить отношения на основе уважения.

Предлагаю вам на Дереве пожеланий разместить пожелания сверстникам, себе, которые помогут избежать насилия в отношениях между учениками нашей школы, других школ.

Резюме: Я думаю, что если мы все вместе будем противостоять травле, не будем игнорировать, а будем действовать, то буллинг просто не приживётся в нашей школе, ему будет некомфортно и опасно жить там, где ребята помогают друг другу, уважают друг друга, сопереживают и проявляют доброжелательность