

## Мероприятие на тему: «Буллинг»

Цель: знакомство с понятием «буллинг», с мерами предупреждения и предотвращения данного явления в социальной группе.

Задачи:

- познакомить с понятиями физическое и психологическое насилие;•
- с помощью игровых техник дать учащимся понять, что каждый обладает качествами способствующими противостоянию физическому и психологическому насилию;•
- развивать такие нравственные качества, как терпимость к людям, толерантность, доброта, милосердие, сочувствие, сострадание, нетерпимость к любому виду насилия;•
- формирование негативного отношения детей к таким понятиям, как буллинг, насилие, агрессия и другие.•

Планируемые результаты:

- оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения;•
- сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте;•
- развить толерантность и эмпатию.•

Оборудование: компьютерная презентация (слайды), видеоролик; бумага, ручки, карандаши.

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада вас сегодня видеть! Надеюсь, что это взаимно и ближайшие 45 минут мы проведем с пользой и узнаем много нового и интересного!

Введение в тему занятия. (10 мин) Просмотр отрывка из кинофильма «Чучело».

Учитель: Ребята, встречались ли вы с жестокостью подростков, показанной в фильме? Можно ли оставлять безнаказанным предательство? Как бы ты повёл(а) себя в конфликтных ситуациях, подобных изображённым в повести «Чучело»?

Учитель: Дорогие ребята, как вы поняли, сегодня мы с вами затронем одну важную проблему – проблему насилия или буллинга. Для чего я решила поднять эту тему? Сейчас для вас, современных подростков, не составляет труда найти что-то интересующее вас в Интернете. Однако в сложных ситуациях, когда даже Интернет-среда может стать враждебной, подросток зачастую оказывается в затруднительных ситуациях, не знает как вести себя и защититься от буллинга. В моей презентации представлены справочные материалы, которые помогут понять молодому человеку, что происходит в его жизни, и если он действительно столкнулся с ситуацией травли — то понять, как действовать. С другой стороны, вы сможете отразить свой прошлый опыт, осознать, оказывались ли вы в любой из ролей школьной травли и как это могло повлиять на ваше общение со сверстниками.

Слайд 1. Буллинг – это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься. Хулиганы обычно нацелены на слабость жертвы, так как они могут быть уверены в своем превосходстве. Ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

Слайд 2. Каким бывает буллинг?

**СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ.** Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

**ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ.** Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

Слайд 3. **УГРОЗЫ.** Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

**НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ.** Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

Слайд 4. **ВЫМОГАТЕЛЬСТВО.** Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова. **ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ.** Если человек **ВСЕГДА** остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.

Слайд 5. **ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ.** При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются. **ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО.** К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах. **КИБЕРБУЛЛИНГ.** Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

Слайд 6. Даже если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами! Если буллинг заставляет вас чувствовать себя бесполезными, беспомощными или виноватыми, знайте, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган может почувствовать себя сильным и важным. Иногда у хулиганов есть проблемы или неуверенность в чем-то, и они ее пытаются скрыть, издеваясь над другими (например, дети, которых слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других детей в школе, «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать). Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются — почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете — члену семьи, опекуну или кому-то в школе (учителю или другому сотруднику, с которым вы хорошо ладите). Говорить кому-то, что над вами издевались — это одна из самых трудных вещей в мире. Но это точно необходимо.

Слайд 7. Как вести себя, если вы стали жертвой буллинга?

1. **БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!** Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. **УХОДИТЕ!** Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно

взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.

**3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ ПРАВИТСЯ!** Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

**4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!** Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор — один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

**5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!** Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и школ. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» — знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить со школьным психологом или социальным педагогом — их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли. Никто не сможет вам помочь, если вы не скажете кому-то, что над вами издевались — ваша семья и учителя не умеют читать мысли.

**6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ** Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

**7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКУ В ИНТЕРНЕТЕ.** Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

**8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!** Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию по телефону 102, или вы можете попросить своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию — у вас есть право на то, что вы делаете!

Слайд 8.Бесполезные или даже вредные советы

Люди иногда могут дать вам советы, которые могут вам не помочь. Например, «Это пройдет!», «Что тебя не убивает, делает сильнее!», «Издевательства — это нормально, все издеваются!» или «Ответь им, не будь тряпкой!». Стрдание в тишине в надежде на то, что буллинг просто прекратится, не является решением. Стрдание в течение длительного времени вредит вашему здоровью. Борьба — это очень опасное решение, оно работает, только если вы уверены, что можете победить хулигана и имеете достаточное количество сторонников. В противном случае она может сделать ситуацию еще хуже, поскольку хулиган станет ожидать, что вы будете сопротивляться, и использует этот факт, чтобы оправдать собственные дальнейшие действия. Также может оказаться, что не хулиган, а вы будете тем, кто получит наказание за неправильное поведение. Многие люди боятся сказать кому-то, что они были жертвами буллинга, потому что они думают, что издевательства станут хуже, если они это сделают. Люди, которые рассказывают учителю о том, что происходит между учащимися, могут называться «доносчиками» или иными вариантами, такими, как «крыса» или «стукач». Пожалуйста, помните одну вещь: говорить учителю, что над вами или кем-то еще издеваются, — это не то же самое, что быть «стукачом».

Слайд 9. Если вы не уверены или боитесь того, как именно школа может отреагировать на ваше сообщение о том, что над вами издевались, будет хорошей идеей сначала рассказать кому-то дома. Взрослый еще дома может узнать, как в школе рассматриваются подобные дела с случаями буллинга, прежде чем пойти и рассказать. Есть некоторые вещи, которые родитель или опекун, или тот, кто заботится о вас дома, должен знать о том, чтобы сообщить об инциденте издевательств в школу. **НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ, ЧТО ВЫ САМИ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАС ТРАВЯТ!** Одна из самых плохих вещей, связанных с буллингом, заключается в том, что люди, над которыми издевались, часто чувствуют, что это их собственная вина.

Над людьми издеваются, используя их отличительные черты:

- издеваются над ростом (слишком короткий или слишком высокий) или весом (слишком худая, слишком толстая);
- над цветом кожи, волос или глаз жертвы;
- над религией, убеждениями или национальностью запугиваемого лица;
- над тем носит ли человек очки, использует слуховой аппарат или инвалидное кресло; • над способностями жертвы на уроках (слишком умные или недостаточно умные)
- над показателями человека в спорте, играх или на иных занятиях;
- поводом может быть одежда жертвы, личная гигиена, или другие аспекты внешнего вида;
- семья, друзья или домашняя жизнь в целом.

Поэтому жертва буллинга может начать думать: «О, если бы я был выше/ короче/ толще/ тоньше/ не носил очки/ имел другой цвет волос/ не имел веснушек/ говорил по-другому/ был лучше или не был бы так хорош в (каком-то виде спорта/ творчестве или иной деятельности), тогда меня бы не выбрали хулиганы в качестве мишени!». Но дело же совершенно не в этом!

Слайд 10. **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!** Много лет назад, когда ваши родители были детьми, взрослые советовали молодым людям, над которыми издевались, отвечать ударом на удар — то есть физически отбиваться от них. Они бы сказали такие вещи, как: «Хулиганы — трусы, и убегут, если вы начнете бороться с ними». К сожалению, теперь мы знаем, что это не работает. Да, они трусы, и поэтому они выбирают людей, которые не могут или не хотят бороться. Но нет, они не будут убегать от драки, потому что хулиганы, как правило, агрессивные люди, которые любят драться. Если вас физически запугивают, и вы попытаетесь бороться с хулиганом, в 99% из 100, вы рискуете попасть в еще большую передрагу, вас могут еще сильнее обидеть или ударить. Даже если произойдет что-то удивительное: каким-то чудом жертва выиграет физическую борьбу с хулиганом — потом все может стать намного хуже. Существуют два плохих варианта:

1. Хулиган может убедить школу, что вы были тем, кто начал драку. Он или она может заставить своих друзей лгать школе, чтобы те подтвердили ложную историю. Школа почти наверняка подумает, что тот факт, что вы выиграли бой, свидетельствует о том, что вы начали потасовку.
2. Хулиган может встретиться со своими друзьями и избить вас. Многие люди думают, что они могут справиться с буллингом, собрав банду, чтобы избить хулигана или хулиганов.

Единственная проблема здесь заключается в том, что насилие вызывает только насилие: кто-то в итоге исключается из школы, кто-то попадает в больницу, а кто-то попадает в неприятности с полицией! **ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ: ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОМУ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВУ, ВЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ СКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ КОМУ-ТО.**

Слайд 11. Как вы можете предотвратить травлю в школе?! Иногда ученики считают, что они не имеют власти в школе. Они чувствуют, что просто обязаны подчиняться правилам школы, которые были установлены учителями, и что они ничего не могут сделать, чтобы что-то изменить. Но в случае, когда школа борется с буллингом, ученики действительно могут внести существенный вклад. НЕ МУЧЬ ЛЮДЕЙ САМ! Это простой и в некотором смысле самый важный пункт. Нет ничего хорошего в издевательствах над другими — это противно и несправедливо. Поэтому не запугивайте других и не позволяйте своим друзьям делать подобное. Если вы видите, что ваши друзья издеваются над другими людьми, призовите их остановиться. Напомните им, что никто не будет хотеть дружить с хулиганом. Всегда помните, что человек, который остался в одиночестве, тоже чувствует себя испуганным невесело быть одному. В общем, постарайся относиться к другим людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.

Слайд 12. ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ. Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы — каково это?
2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ. Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.
3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ. Например, вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого вы будете чувствовать себя намного лучше.
4. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО. На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.
5. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ. Если вы злитесь на человека, над которым издевались, чувствуете, что он этого заслужил, и вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите взрослого помочь вам. Например, поговорите со школьным психологом или социальным педагогом, так как они прошли обучение по решению проблем между людьми. Заключительная часть. Подведение итогов.

- Какой вывод вы для себя сделали, работая вместе?

- В нашем мире много оттенков, не только белое и черное. 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. Вывод: Ребята, учитесь чувствовать и понимать что нужно вашему другу, маме, знакомому и просто человеку, который находится рядом с вами, что для него важно, что может его обидеть, в чем он нуждается больше всего. Чтобы преодолеть свои недостатки, надо стать чуточку добрей. В этом вам помогут ваши друзья, родители, учителя, а главное — книги.

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?

Учитель: я благодарю вас за проделанную работу, я надеюсь, занятие вам было полезно и теперь в случае опасности наступления буллинга мы с вами сможем вместе дать отпор и предотвратить это негативное явление.