

**Занятие с элементами тренинга для педагогов
«Буллинг в детском коллективе младших школьников»**

Овчаренко Светлана Николаевна
практический психолог,
учитель начальных классов,
учитель высшей категории, учитель-методист
ГУ ЛНР «ЛОУСОШ № 8 им. Н.Ф. Ватутина»

Аннотация. Профилактика буллинга в школе заслуживает широкого освещения по многим причинам. Во-первых, такая форма агрессивного поведения глубоко травмирует психику ребенка. Во-вторых, в условиях экономической нестабильности, бедности, роста агрессии в повседневной жизни, стрессов повышается риск распространения этого явления.

Что такое буллинг? Это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение. Буллинг — это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Такие действия не носят характер самозащиты и не санкционированы нормативно-правовыми актами государства. Насилие происходит преимущественно в организованных коллективах с определенной личной целью (например, стремление заслужить авторитет у окружающих).

Ключевые слова: буллинг, унижение, травля, конфликтность, эмоциональное состояние.

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности педагогов в работе с детским коллективом, формирование навыков саморегуляции, профилактика психологического здоровья в детском коллективе.

Задачи:

- развить профессиональные навыки, необходимые для работы;
- расширить представление педагогов о буллинге, моббинге;
- снять эмоциональное напряжение;
- дать рекомендации по взаимодействию педагога с обучающимися.

Целевая аудитория: педагоги школы.

Продолжительность занятия: 1,2 часа.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4, ватман, фломастеры и маркеры, мяч, музыкальное сопровождение.

Структура тренингового занятия

№ п/п	Виды работ	Ориентировочная продолжительность мин.	Ресурсное обеспечение
1	Приветствие. «Вступительное слово о цели встречи»	5 мин.	
2	Упражнение «Пожелай друг другу...»	5 мин.	Мяч
3	Установление правил работы в группе	5 мин.	
4	Упражнение «Испорченный телефон»	10 мин.	
5	Сообщение «Активное слушание»	5 мин.	
6	Упражнение «Покажи ситуацию»	10 мин.	
7	Мини-лекция «Буллинг в начальных классах» (обсуждение)	10 мин.	
8	Упражнение «В фотогалереи»	5 мин.	Музыка
9	Упражнение «В лучах учительского солнца»	10 мин.	Ватман, фломастеры
10	Игра «Самолётик»	5 мин.	Листы бумаги
11	Притча «Два волка»	5 мин.	
12	Рефлексия занятия (упражнение «Аплодисменты»)	5 мин.	

Ход тренингового занятия

1. Приветствие. «Вступительное слово о цели встречи»

Атмосфера в классе влияет на усвоение обучающимися учебной программы, на общую учебную мотивацию. Удовлетворенность обучающихся взаимоотношениями в классном коллективе, отсутствие «изолированных», «изгоев» – прямой показатель успешности воспитательных усилий педагога. Образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие обучающихся. Одним из таких факторов является буллинг.

2. Упражнение «Пожелай друг другу...»

Педагоги садятся в круг. Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите, говорите пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает мяч следующему.

3. Установление правил работы в группе.

Цель: создание положительной атмосферы в группе, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.

Участники предлагают правила работы в течение занятия (не перебивать, выслушать каждого, «здесь и сейчас», правило поднятой руки, конфиденциальность)

4. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: умение слушать друг друга и передавать информацию.

Давайте посмотрим: умеем ли мы с вами слушать и слышать друг друга. Для этого придется вспомнить игру из детства «Испорченный телефон». Мне нужны четыре участника. Кто хочет?

Инструкция для тех, кто выходит: Я буду приглашать по одному, и предлагать вам задание после того, как Вы войдете в аудиторию. Попрошу выйти участников из аудитории. (Участники выходят).

Инструкция для остальных участников: фиксируйте ошибки, искажения смысла, появляющиеся у каждого передающего.

Прошу войти первого (входит первый участник). Послушайте меня, пожалуйста. Я сейчас прочитаю Вам текст, а Вы должны будете пересказать тому, кто войдет следующий. Входит второй участник. Первый сообщает ему тот текст, который слышал. Затем заходит третий, второй сообщает ему то, что слышал. Затем четвертый выслушивает то, что сообщает ему предыдущий участник.

Психолог. Спасибо! Вы все выполнили, что от вас требовалось. А теперь послушайте, что было сказано первому. (Читается текст).

Релаксация.

Участники пытаются ответить на следующие вопросы:

- Какое впечатление произвело это упражнение?
- Что мешало слушать более внимательно?
- Какие моменты запомнились лучше и почему?
- Вы обратили внимание на то, что мало того, что эта история видоизменилась, так еще и был утерян смысл. Как вы думаете почему? (большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию).

Вывод: потому, что у каждого из нас информация перерабатывается по-разному, каждый что-то «додумывает», дополняет, исходя из своего опыта, из своих ощущений, из своего восприятия и взглядов на некоторые вещи.

5. Сообщение «Активное слушание»

Очень важно придерживаться правил активного слушания.

Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

«К учителю на перемене подбегает ученик в слезах: «Он забрал мою ручку на уроке».

Активно слушать – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.

Учитель: «Ты очень огорчен и рассержен на него».

Скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже не естественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать: «Ничего страшного, напишет и отдаст...»

Такие ответы оставляют ребенка наедине с его переживаниями. Советом, замечанием учитель сообщает ребенку, что его переживание не важно, оно не принимается в расчет.

6. Упражнение «Покажи ситуацию»

Цель: умение находить выход из конфликтных ситуаций.

Участники делятся на пары. Каждой паре выдаётся карточка с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары.

Ситуации:

1. Вы вышли на перемену – бежали, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
2. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.
5. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на футбольное поле.

7. Мини-лекция «Буллинг в начальных классах»

Говоря о травле, часто по умолчанию имеется в виду подростковая среда, однако неверно думать, что травля может возникать только в этом возрасте. Если в младших классах или даже в детском саду ребенок жалуется на то, что его постоянно обижают или не обращают на него никакого внимания, не играют, не разговаривают — не стоит недооценивать такие сообщения, поскольку такие явления вполне могут быть проявлениями травли в детском коллективе. «Психолог одного из лицеев в процессе работы с девочкой из начальной школы выяснила, что она в туалете периодически подвергалась насилию со стороны одноклассниц. И это далеко не единственный случай. По данным, частота проявления буллинга во втором классе равна 17,5% у мальчиков и 16% — у девочек. К пятому классу число проявлений травли снижается примерно до 10–12%. О том же говорят и психологи, отмечая, что

буллинг наблюдается и в дошкольном, и в младшем школьном возрасте: «В возрасте 5–7 лет дети уже умело практикуют стратегии агрессии, примирения, вмешательства в агрессию на стороне агрессора или жертвы, а также манипулируют поведением сверстников». В этой связи не стоит забывать и о таком явлении, как травля младших школьников со стороны старших учеников, примеров чему находится довольно много.

8. Упражнение «В фотогалереи»

Цель: поиск ресурсов для восстановления психологического здоровья.

Инструкция: «Сядьте удобно, 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».

Рефлексия:

- 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?

9. Упражнение «В лучах учительского солнца»

Цель: выявление способов проявления учительской любви к ребенку

Вам предложен круг, который символизирует Вас – учителей. Ваша задача каждому нарисовать луч. Рисуя лучик, вы должны дать ответ на вопрос: «Чем я согреваю этого ребенка, как солнышко согревает землю? Например: Я два-три раза в день обнимаю ребенка, понимая, как это важно для него. Я добрая и т.д. Пожалуйста, работайте! Обсуждение: Давайте поделимся своими педагогическими находками со всеми. На доске нарисовано солнышко. Это вы своим теплом согреваете своего ребенка, как же называются ваши лучи? Учителя выходят и записывают ответ на вопрос «Чем я согреваю своего ребенка?»

Рефлексия: А теперь внимательно посмотрим, что у нас получилось. Посмотрите, какое наше учительское солнышко лучистое. Оно, как и то, под которым мы живем, щедро дарит нам свое тепло, ласку, не выбирая время и место для этого. Так и мы, учителя должны любить своих детей, без каких-либо на то условий, безусловно. Выражение учительской и родительской любви точно передал в своем высказывании известный педагог С. Соловейчик: «Где не хватает терпения надо бы постараться понять, где не понимаю – постараться вытерпеть, и всегда я принимаю ребенка, всегда люблю».

10. Игра «Самолетик».

Цель: обучение умению договариваться не обычным способом Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик. Написать пожелание и запустить самолет. **Вывод:** Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

Рефлексия. Что было сложным при выполнении задания? Что хотелось сделать? Что чувствовали в момент совместной работы? Жить в гармонии с собой и другими людьми очень важно. Сейчас мы пожелаем что-то хорошее самому близкому человеку (пишем письма, не зная, что себе).

11. Притча «Два волка»

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину: в каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: - А какой волк в конце побеждает? Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: - Всегда побеждает, тот волк которого ты кормишь! Желаю, Вам всем сохранить свою индивидуальность, а от работы получать удовольствие, радость и успех.

12. Рефлексия занятия (упражнение «Аплодисменты»)

Цель: обсудить мнения относительно работы на занятии, определить микроклимат и настроение каждого участника группы.

Психолог предлагает участникам по кругу ответить на вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Что новенького я узнал на занятии?
- С каким настроением я ухожу?
- Оправдались ли мои ожидания от занятия?

Упражнение

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения

Уважаемые коллеги сегодня мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

Литература

- 1.Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб. Речь, 2003.
- 2.Лещинский В.М., Кульневич С.В. Учимся управлять собой и детьми //
- 3.Психологический практикум. – М., 1995. Эванс П. Как защитить себя от оскорбления. Пер с англ. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.