

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Администрации городского округа
Стрежевой**

ул. Коммунальная, 1/1, г. Стрежевой
Томская область, 636785
Тел/факс (382-59) 5-58-04
E-mail: uo@guostrj.ru
ИНН 7022004509/КПП 702201001
ОГРН 1037000331081

Руководителям образовательных
учреждений

31.03.2021 № 422

Об организации психологической игры-тренинга в ООУ для обучающихся 8-х классов «Профилактика буллинга в подростковой среде»

Уважаемые руководители!

В соответствии с Планом работы Управления образования Администрации городского округа Стрежевой и Планом работы Городской группы педагогов-психологов 8 апреля 2021 года на базе школ необходимо организовать и провести психологическую игру-тренинг для обучающихся 8 - х классов «Профилактика буллинга в подростковой среде».

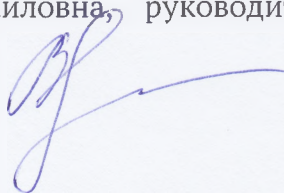
Игра-тренинг должна быть организована и проведена в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора.

Сценарий игры-тренинга прилагается.

Приложение: 1 экз. на 7 стр.

Вербич Татьяна Ивановна, начальник инновационно-методического отдела.

Булатова Лариса Рафаиловна, руководитель городской группы педагогов - психологов



Вербич Татьяна Ивановна
8 (38 259) 5 56 71

Материал для организации психологической игры-тренинга в ООУ для обучающихся 8-х классов «Профилактика буллинга в подростковой среде»
(письмо Управления образования от 31.03.2021 № 422)

«Профилактика буллинга в подростковой среде»
Занятие с элементами тренинга для подростков

Пояснительная записка

Атмосфера в классе влияет как на освоение обучающимися учебной программы, так и на общую успеваемость, учебную мотивацию и т. п.

Образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие обучающихся. Одним из таких факторов является буллинг.

Буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение. Это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Жертвой может стать любой ребенок. Но обычно выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других. Чаще всего жертвами насилия становятся дети, для которых характерны: физические недостатки, особенности поведения, особенности внешности, плохие социальные навыки, страх перед школой, отсутствие опыта жизни в коллективе, болезни, низкий интеллект и трудности в обучении.

Последствия травли одноклассниками могут быть самыми плачевными. Ребенок привыкает считать себя неудачником и, как правило, не достигает успеха в жизни. Отсутствие навыка общения в коллективе делает его нелюдимым и замкнутым. Такие люди эмоционально неустойчивы, порой психически нестабильны.

В подростковом возрасте проблема буллинга имеет особое значение. Именно в это время, усвоив определенные модели поведения, например, поведение «жертвы», подросток следует им всю последующую жизнь. Также и агрессия может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлеченных в него подростков — «агрессоров» и «жертв». Существует необходимость проведения работы, направленной на сплочение детского коллектива, выработку навыка конструктивного реагирования в конфликте.

Цель занятия: повышение толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях обучающихся.

Задачи:

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
- формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;
- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

- Интеграция «отверженных» детей в коллектив класса

Занятие рассчитано на подростков от 14 лет.

Продолжительность: 1 час 00 мин.

Материально-техническое обеспечение: компьютер, интерактивная доска, стулья по количеству участников группы, лист ватмана, лист формата А4, карточки с названием чувств (радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль).

Подготовительный этап: посмотреть с учащимися художественный фильм Ролана Быкова о шестикласснице «Чучело», сумевшей выстоять в столкновении с подлостью и предательством. Фильм снят в 1983 году по одноимённой повести Владимира Железникова, написанной в 1981 году на основе случая с племянницей автора.

Примечание: не обязательно использовать все задания и упражнения. Педагог – психолог может выбрать задания из предложенных в соответствии с интересами и особенностями класса.

Ход занятия:

1 этап. Организационное начало.

Упражнение «Примерим костюм».

Инструкция: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

2 этап. Введение в тему занятия.

Педагог-психолог: - Ребята, давайте вспомним фильм «Чучело» (*можно посмотреть фрагмент фильма в презентации он длится 15 минут*). О чем он?

- Ребята, скажите, какие чувства вы испытываете к главной героине? Хочется ли вам его защитить от нападок других одноклассников?

Педагог-психолог: - Верно, к сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети могут обижать

других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнута игнорируют, — это называется «травля». И это недопустимо.

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?

Педагог-психолог: - Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллинг». 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, психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.

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

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

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

3 этап. Практикум

Упражнение «Любовь и злость» (10 мин)

Инструкция учащимся: «Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1-2 мин).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например, «Федя, мне очень нравится, что, когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня». (1–2 мин.)

Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (1 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (1 мин). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга.

Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?
- Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
- Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
- Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или, когда о нем рассказываешь?

Упражнение «Я – это ты»

Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать, как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи). Затем от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

Упражнение «Ладонка»

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Упражнение «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное выражение чувств, отреагирование негативного опыта.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

Обсуждение.

Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку»

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания педагог-психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

Упражнение «У нас есть выбор»

Примечание. Педагогу-психологу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно – мирно договориться.

Инструкция педагога-психолога: «Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования».

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы:

В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия?

Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)

Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно все-таки определиться с выбором – какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Упражнение «Одна ситуация – три выхода»

Слово педагога-психолога: «Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: «Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?» Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее «подготовиться» к подобным ситуациям в будущем?»

Инструкция. Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения

1. Педагог-психолог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт, реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, социально применимая для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3. Педагог-психолог выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?

Что удалось и почему?

Знакомы ли были вам реакции или нет?

Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая «не работает», «ничего не решает». Если группа считает, что самая вероятная реакция – самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей. Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

Упражнение «Нахал»

Инструкция педагога-психолога: «Бывает так: вы стоите в очереди в буфет и вдруг перед вами кто-то «влезает»! Ситуация жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом можно отбить у такого нахала охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди, «нахал» заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

Теперь, поменяйтесь ролями: «нахал» будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали!

Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации.

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

Инструкция учащимся: «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?

Разработчики: Козлова Е.Б., внештатный педагог-психолог, Булатова Л.Р., руководитель Городской группы педагогов-психологов)

О проведении психологической игры-тренинга в ООУ для обучающихся 8-х классов «Профилактика буллинга в подростковой среде».

В соответствии с Планом работы Управления образования Администрации городского округа Стрежевой и Планом работы Городской группы педагогов-психологов с 1 апреля по 8 апреля 2021 года на базе школ педагоги – психологи организовали и провели психологическую игру-тренинг для обучающихся 8-х классов «Профилактика буллинга в подростковой среде».

Атмосфера в классе влияет как на освоение обучающимися учебной программы, так и на общую успеваемость, учебную мотивацию. Образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие обучающихся. Одним из таких факторов является буллинг.

Буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение. Это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

В подростковом возрасте проблема буллинга имеет особое значение. Именно в это время, усвоив определенные модели поведения, например, поведение «жертвы», подросток следует им всю последующую жизнь. Также и агрессия может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлеченных в него подростков — «агрессоров» и «жертв». Существует необходимость проведения работы, направленной на сплочение детского коллектива, выработку навыка конструктивного реагирования в конфликте.

Цель занятия: повышение толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях обучающихся.

Задачи:

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
- формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;
- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.
- Интеграция «отверженных» детей в коллектив класса

Всего в **игре-тренинге в ООУ** приняло участие 206 учащихся (МОУ «Гимназия № 1» – 18 учащихся, МОУ «СОШ № 2» – 20 учащихся, МОУ «СОШ» № 3 школа – 27 учащихся, МОУ «СОШ» №4 – 18 учащихся, МОУ «СОШ» № 5 – 73 учащихся, МОУ «СОШ» № 6 – 15 учащихся, МОУ «СОШ» № 7 - 17, МОУ «СКОШ» - 8 учащихся, «ОСОШ» - 10 учащихся). Все школы ответственно подошли к мероприятию и заранее просмотрели предложенный художественный фильм «Чучело».

Игра-тренинг была организована и проведена в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора. Поставленные цели и задачи мероприятия были достигнуты.

Булатова Лариса Рафаиловна, руководитель городской группы педагогов-психологов.