

Психологический практикум для учащихся 7 – 9 кл. «Нет жестокости в отношениях»

Цель: формирование негативного отношения подростков к таким понятиям как буллинг, насилие, жестокость, травля; развитие толерантности, сострадания, нетерпимости к любому виду насилия.

Ход занятия.

Вступительная часть. Разминка.

Демонстрация фото с изображением ситуаций буллинга среди подростков.

Ведущий: Ребята, какие мысли посещают вас, когда вы смотрите на эти изображения? Как вы думаете, о чём сегодня мы будем с вами говорить? (ответы детей)

Сегодня мы поговорим о том, что разрушает нас, делает грубыми, нетерпимыми, агрессивными. Наверное, вы сталкивались с ситуациями, когда над вами или вашими знакомыми кто-то насмехался, дразнил, задира, бил. Может быть, вы слышали об этом с экрана телевизора или читали в Интернете, где часто освещаются случаи жестокости среди детей и подростков? Знакомо?

Увы, сегодня подобные ситуации стали настолько распространенными, что даже получили специальное название – буллинг. (в переводе с английского – хулиган, драчун, задира). Этим понятием определяется агрессивное преследование, травля одного или нескольких членов коллектива другими. Унижение, оскорбления, шантаж, угрозы, бойкот, физическое насилие – всё это формы буллинга. В последнее время появилась новая форма буллинга – кибербуллинг, когда для издевательств используются современные гаджеты и сеть Интернет.

Кто может стать жертвой? (мозговой штурм, ответы детей)

Ведущий: Да, чаще всего жертвами становятся люди, которые в силу различных причин чем-то отличаются от большинства либо внешне, либо поведением, либо успеваемостью и степенью успешности, но, как показывает практика, жертвой может стать абсолютно любой человек. Иногда достаточно одной ошибки, случайности чтобы стать предметом травли.

Примеры:

Россия. Сергей приехал из другого района, этого оказалось достаточно, чтобы на школьном дворе его регулярно избивали, однажды в ход пошли железные прутья.

Великобритания. В октябре прошлого года 12-летней ученице колледжа изрезали лицо ножом только потому, что ее успехи в учебе кому-то из одноклассников не нравились.

Россия. Компания парней 14-15 лет вдохновенно мутузит беспомощного мальчишку. Его бьют ногами по лицу, голове, спине. Паренек теряет сознание, но малолетние изверги не обращают на это внимание. Девичий голосок за кадром комментирует детали экзекуции. Слышны хохот и подбадривающие голоса «зрителей», собравшихся на спортплощадке, где происходило побоище. Восьмиклассник несколько дней провёл в реанимации. Вина подсудимых была доказана во многом благодаря жуткому «видеоролику»

Великобритания. 13-летняя английская школьница покончила жизнь самоубийством. Одноклассники долгое время запугивали ее и издевались из-за лишнего веса — доходило до того, что они закидывали ее дом едой.

Россия. Ученица 9 класса попросила телефон у одноклассника, его не вернула, потому что продала. После того, как одноклассник потребовал возвращения мобильного, ученица призвала на помощь своих знакомых, тоже учащихся этой школы. Завязался конфликт, на территории школы произошла драка. А группа учащихся наблюдала за избиванием ученика и снимали на сотовые телефоны. Самое страшное, что ни один из присутствующих не вступился за жертву, не попытался прекратить драку и унижения. Даже друг жертвы, оказавшийся в толпе, снимал происходящее на видео, не делая попыток вступить за друга. Ученика унижали и били в течение нескольких дней, за это время никто не попытался это прекратить или рассказать учителям, занимая позицию «моя хата с краю», как бы самому не стать жертвой. История всё-таки всплыла на поверхность и не получила дальнейшего развития, благодаря одной из неравнодушных мам, позвонившей в школу.

Ведущий: Что вы думаете, когда слышите про подобные трагедии? Как вы считаете, следует ли работать над тем, чтобы предотвратить подобные ситуации в своей жизни, в своей школе, в своём классе?

Упр. «Стена отчуждения»

Быть жертвой травли совершенно невыносимо. Возникает ситуация, когда человек оказывается как бы за стеной отчуждения, совсем один. Давайте представим себе, как это выглядит. Вот «стена отчуждения» (показ картинки слайда). Она не только разделяет. Она подразумевает, что по обе стороны от неё кто-то находится. Кто это, как вы думаете? Да, правильно. С одной стороны находится жертва. А с другой? Только ли преследователи? Всегда есть те, кто лично в травле не участвует, но знает о ней. Тем не менее, они ничего не делают, чтобы вмешаться в ситуацию. Это наблюдатели.

Итак, мы с вами определили участников травли. Это жертва, преследователи и наблюдатели.

А теперь, давайте условно разделимся на три группы. Первая группа опишет, что чувствует жертва; вторая – что чувствуют преследователи, когда осуществляют травлю; третья группа опишет чувства наблюдателей.

Жертва:

Варианты ответов: боль, страх, ненависть к обидчикам, неуверенность, бессилие, отчаяние...

Ведущий: Какие последствия ожидают человека, если он на протяжении длительного времени испытывает подобные чувства?

(Ответы – эмоциональное напряжение, постоянный стресс, физические заболевания, депрессия, суицид, страх перед школой)

Преследователи:

Варианты ответов: злоба, нетерпимость, ощущение власти, удовольствие от причинения страданий другому, желание подчинять других своей воле, желание привлечь к себе внимание.

Ведущий: А какого чувства у них нет? (жалости и сострадания)

Ведущий: Казалось бы, у обидчика выигрышная позиция, сила на его стороне. Но не все так просто. Разве станет человек, у которого все в порядке, счастливый человек, нападать на беззащитного? Что-то, наверное, его гложет? Почему ему надо доказывать своё превосходство? Может быть внутри – зависть, эгоизм, презрение к другим?

Какие последствия ждут преследователей?

(Ответы - у них могут сформироваться асоциальные черты, могут наказать по закону, могут стать конфликтными личностями, так и не научившимися понимать других людей, могут сами стать отверженными, вызвать осуждение и неприятие общества, могут всю жизнь потратить на то, чтобы обвинять других вместо того, чтобы строить свою жизнь).

Наблюдатели:

Варианты ответов: испытывают гамму различных чувств – противоречивые желания помочь, жалость и страх оказаться на месте жертвы, не прослыть ябедой, растерянность, стыд, беспомощность

Ведущий: Каковы последствия для них?

(Ответы - по сути сами тоже жертвы, т. к. испытывая различные противоречивые чувства, не могут их отреагировать в силу страха. В будущем могут стать равнодушными людьми, не способными на сопереживание и участие, могут возникнуть проблемы непонимания других людей).

Вывод: в ситуации буллинга проигрывают все, здесь нет, и не может быть победившей стороны. В травле нет нейтральных – она затрагивает и уродует всех.

Ведущий: Что же делать, если вдруг вы оказались в ситуации буллинга в качестве одной из сторон.

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, выполним упражнение, которое называется «Предложения по кругу».

Инструкция: каждая группа получает по листу бумаги, с надписями **ЖЕРТВА, ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ, НАБЛЮДАТЕЛЬ** Задание: сформулировать советы для жертвы, преследователей, наблюдателей. Листы передаются по кругу от одной группы к другой, таким образом, каждая группа добавляет предложения предыдущей для каждой из сторон буллинга.

По окончании один из членов группы зачитывает советы.

Ведущий дополняет при необходимости, уточняет содержание. Далее выводятся на экран:

Советы жертве:

1. Обязательно расскажи кому – то из взрослых и не стесняйся обратиться за помощью, чем раньше, тем больше шансов предотвратить проблему. Это могут быть родители, учитель, психолог, телефон доверия или специализированные веб – сайты.
2. Обратиться за помощью можно и к Закону (Уголовный кодекс РФ, Ст. 130 «об унижении чести и достоинства другого лица, в т. ч. в средствах массовой информации»)
3. Не отвечай на агрессию агрессией. Это только ухудшит ситуацию. Не мечтай отомстить
4. Не соглашайся разобратся с обидчиком один на один, после уроков;
5. Не смирайся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения
6. Выработывай уверенность в себе, научись отстаивать себя перед преследователем.
7. Наравивай чувство собственного достоинства.
8. Развивай навыки стрессоустойчивости
9. Займись чем-то, что делает тебя счастливым.
10. Найди что-то, в чем ты успешен, развивай свои интересы и способности.
11. Избегай травмирующих событий: держись подальше от людей, которые травят тебя, избегай мест, где это может происходить.
12. Ищи друзей среди сверстников
13. Учись использовать юмор – самое мощное оружие против вербальной агрессии.
14. Если это происходит в Интернете: изучи закон о конфиденциальности личных данных, используй настройки безопасности, не бойся обратиться к администрации сайта.

Советы преследователю:

1. Научись контролировать себя и свои эмоции
2. Организуй себе регулярные физические нагрузки, полноценный сон - это поможет избежать «неуправляемой агрессии».
3. Практикуй спокойное присутствие. (Как гладь озера реагирует на окружающую среду? Никак – просто отражает и всё, так же и ты – тренируйся просто воспринимать, никак не реагируя)
4. Научись делать остановку в цепочке импульс – чувство - мысль – действие. Иногда остановка на предыдущем звене цепи делает само действие ненужным.
5. Развивай у себя позитивное мышление
6. Научись терпимо относиться к другим людям и их недостаткам. У тебя тоже есть свои недостатки и особенности, как и у каждого из нас.
7. Направляй свои лидерские качества в социально одобряемое русло: реализуй себя через спорт, творчество, любимое дело, учебу и т. д.

Советы наблюдателю:

1. Если в твоём классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!
2. Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддержать друг друга.
3. Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.
4. Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень **тяжелые последствия** для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых - классного руководителя, родителей.
5. Учись противостоять манипуляциям, развивай уверенность в себе.

Ведущий: А теперь давайте подумаем над тем, **что конкретно мы можем противопоставить жестокости и агрессии в отношениях в своём коллективе**. Что поможет разрушить «стену отчуждения»? Что может помочь не допустить ситуации травли в вашем классе?

Я предлагаю сейчас построить вместо «Стены отчуждения» «Мост понимания». Он будет состоять из ступенек, на каждой из которых мы напишем, какие факторы мы можем противопоставить буллингу? Это могут быть личностные качества, которые следует у себя развивать, это могут быть какие – то конкретные действия, предложения. Вот что такого мы можем сделать, предпринять или развить у себя, чтобы такого явления в нашем классе никогда не случилось?!

Участникам раздаются разноцветные бумажные полоски – заготовки для выполнения задания.

(Например: принять правила группы, запрещающие членам коллектива любое насилие; вовлекать в общественные дела класса всех членов коллектива; относиться друг к другу с уважением; быть терпимыми к недостаткам других; учиться уверенности и самоуважению; развивать стрессоустойчивость; учиться разрешать конфликты; пусть шутки будут необходимыми и т. д.)

В заключение «ступеньки» моста крепятся на доске – получается «Мост понимания»

Ведущий: В заключение я хочу рассказать вам притчу:

«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 задумался, а потом спросил: «А какой волк побеждает?» Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Давайте помнить о том, что люди подобно зеркалу, всегда возвращают нам то, что мы им даём.

Спасибо за внимание. Я благодарю всех участников и прощаясь, хочу подарить вам памятку, которая, надеюсь, поможет вам найти своё место в коллективе сверстников.

Памятка (дарится участникам)

Чтобы занять свое место в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:

- Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками.
- Участвуй в дискуссиях и разговорах.
- Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.
- Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.
- Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки. Общайся не только с людьми своего пола.
- Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других не-правильное.