

## Сценарий: «Буллинг в школе. Нет чужих!»

**Цель:** создать условия для укрепления личностных ресурсов противостояния насилию и негативному влиянию.

### 1. Упражнение «Приветствие»

Знакомство с участниками группы, настройка на восприятие нового материала. Учитель предлагает назвать свое имя и закончить высказывание: «Я являюсь подарком в этом мире потому что ...»

2. Ежегодно 30 января отмечается **школьный день ненасилия и мира**. Отмечается этот день в школах по всему миру в память о Махатме Ганди, борце за независимость Индии, руководившемся собственной философией ненасилия - сатьяграхой. Ганди был застрелен 30 января 1948 года. Махатма Ганди всю жизнь боролся против религиозных распрей и насилия, но в итоге умер насильственной смертью. Официальный девиз школьного дня ненасилия и мира звучит следующим образом: «Всеобщая любовь, ненасилие и мир. Всеобщая любовь лучше, чем эгоизм, ненасилие лучше, чем насилие, а мир лучше, чем война».

### 3. Послушайте отрывок из известной сказки:

«Когда утята пришли во двор, другие утки рассматривали их и громко говорили:— Ну вот, еще целая орава! Точно нас мало было! А этот-то какой безобразный! Его уж мы не потерпим! И сейчас же одна утка подскочила и клюнула его в шею.

— Оставьте его! — сказала утка-мать. — Он ведь вам ничего не сделал!— Это верно, но он такой большой и странный! — отвечала забияка. — Ему надо задать хорошую трепку!

— Славные у тебя детки! — сказала старая утка с красным лоскутком на лапке. — Все очень милы, кроме вот этого... Этот не удался! Хорошо бы его переделать!

Все утята стали вести себя как дома. Только бедного утенка, который вылутился позже всех и был такой безобразный, клевали, толкали и осыпали насмешками решительно все — и утки и куры.

— Он больно велик! — говорили все, а индейский петух, который родился со шпорами на ногах и потому воображал себя императором, надулся, словно корабль на всех парусах, подлетел к утенку, посмотрел на него и пресердито залопотал; гребешок у него так весь и налился кровью. Бедный утенок просто не знал, что ему делать, куда деваться. И надо же ему было уродиться таким безобразным, чтобы сделаться посмешищем птичьего двора!»

\*\*\*

-Что происходило на птичьем дворе?

-Как можно назвать сложившуюся ситуацию? Чем вызвал недовольство окружающих бедный утенок?

-Можно ли встретить подобную ситуацию среди людей?

К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже 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” или буллинг.

### 4. Мозговой штурм: «Что такое буллинг и чем он отличается от конфликта?»

Буллинг – это агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого, а также часто и группой лиц.

#### Отличия

➤ При конфликте силы сторон примерно одинаковы, а при буллинге жертва не в состоянии защитить себя ни физически, ни морально.

➤ При конфликте обе стороны несут ответственность, а при буллинге жертва не виновата в происходящем.

➤ При конфликте стороны стараются уладить его как можно быстрее. При буллинге же агрессивные действия повторяются регулярно, чтобы намеренно унижить жертву.

➤ Зачастую конфликт возникает спонтанно. При буллинге же происходит спланированное систематическое унижение одного человека группой других.

➤ Конфликт можно разрешить, буллинг только прекратить (в лучшем случае).

### **Виды буллинга**

**Физическое** проявление (пинки, удары, тычки, захваты и другие виды физического принуждения);

**Вербальное** воздействие (насмешки, издевки);

**Изоляция** (человека против его воли вытесняют из группы, т.е. жертва входит в компанию или ей дают повод думать, что она своя, затем же выбивают почву из-под ног своим взглядом, усмешками и т.п.).

**Кибербуллинг** – это травля в Интернете, путем издевок, оскорблений, угроз.

## **5. Упражнение «Лист бумаги+ гвозди и обида» (5 мин.)**

Вызвать двоих смять лист бумаги, одного – вбивать гвозди

А) предложить детям смять лист бумаги, а затем попытаться вернуть его в исходное состояние, то есть, чтобы лист бумаги стал снова гладким и ровным.

Б) предложить вбить гвозди, а потом их вытащить из доски.

### **Вопросы для обсуждения:**

\*Может бумага стать снова идеально гладкой? А что происходит с человеком когда он слышит оскорбительные слова? Можно ли восстановить эмоциональное отношение человека к обидчику сказав «прости».

\*Обратить внимание на доску. Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры.

**Итог: обидеть человека легко, а вернуть доверие длительный процесс. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.**

## **6. Социальная структура буллинга**

Участники (*потом спросить, кто может быть*)

**Буллы или буллеры** (агрессоры) – это дети, которые:

- Уверенны в своем превосходстве над жертвой;
- Желают быть в центре внимания;
- Не признают компромиссов;
- Имеют слабый самоконтроль;
- Не умеют сочувствовать своим жертвам;
- С высоким уровнем притязания.

**«Зрители»** или **«союзники»** буллы – это в большинстве своем дети, которые:

- Боятся оказаться на месте жертвы;
- Не умеют сочувствовать другим;
- Не желают выделяться из толпы;
- Дорожат своим отношением с буллы;
- Дети жестоких родителей;
- Озлобленные ровесники, мечтающие взять реванш за свои унижения;
- Принимающие травлю за развлечение.

**Жертва буллинга** не имеет характерных черт. Абсолютно любой ребенок может ей стать.

Сейчас мы можем вспомнить, что возможно каждый из нас, играл какую-то свою роль в буллинге. Например, был наблюдателем, но при этом не задумывался, что является непосредственным его участником.

Последствия буллинга могут быть разнообразны. Их жертвы испытывают немало страданий. Это и снижение самооценки, плохой сон и аппетит, тревожность, употребление алкоголя, курение, мысли о самоубийстве и другие.

И каждому следует помнить, что сегодня ты - наблюдатель, а завтра - жертва.

### **Упражнение «Почему так происходит» (10 мин.)**

*Цель:* *выяснить причины поведения участников буллинга.*

Сейчас каждый из вас выберет у меня карточку. С другой стороны там есть изображение, карточки открываете по моей команде. Прошу объединяться в группы по рисункам, которые есть на карточках. Спасибо. А теперь, как вы думаете, что означает "стрела?" (агрессор), "глаз" (наблюдатель), "мишень" (жертва). Вы невольно получили роли. А сейчас каждая группа получит свою задачу.

Группа "агрессоров" попытается написать причины, побуждающие обидчика себя так вести.

Группа "жертв" попытается написать причины, почему дети становятся легкими мишенями для обидчиков.

Группа «наблюдателей» пишет причины, почему наблюдатели часто вмешиваются в процесс буллинга.

Обсуждение.

## **7. Упражнение «Я смогу помочь»**

*Цель:* *выработка навыков безопасного поведения в конкретной ситуации, поиск путей защиты в ситуации буллинга.*

Вы остаетесь работать в подгруппах. Каждая подгруппа получит определенную ситуацию, в которой описана ситуация, когда осуществляется насилие. Ваша задача состоит в том, чтобы помочь жертве и найти для нее пути защиты и безопасного поведения.

### **Ситуация 1.**

Она как всегда сидела за партой, хотя все ее сверстники суетились и шумели во время перерыва. Светлана наблюдала ежедневно одну и ту же картину: девочки весело смеются, шутят и кокетливо посматривают на ребят. Конечно, ведь они не носят этих уродливых очков и брекетов на зубах. Из-за она терпела столько издевательств и насмешек среди одноклассников! Только дома она могла насладиться любовью и теплом, которое дарили ей ее родители. Пустой класс. За партой одиноко сидит Светлана. К ней подходят две девушки. Это ее одноклассницы. Начинают насмехаться над девочкой: забирают очки, бросают на пол тетради и книги, топчут их. Девочка начинает плакать.

И вдруг ... СТОП!

### **Ситуация 2.**

Каждое утро Максима начиналось с того, что он слышал очередную ссору отца и матери. Так произошло и в этот раз. Проспав, он быстро оделся и выбежал на улицу. Завтракать не хотелось, и ни мама, ни папа не заметят, что его уже нет. Он привык. Ведь давно его в семье не замечали.

В школу тоже не хотелось идти. Ведь там старшие ребята снова начнут издеваться над ним: цеплять на спину обидные прозвища, давать пинки, ставить подножки. Было очень тяжело, ведь пожаловаться было некому ...

Школа. Прозвенел звонок на перемену. С расстроенным лицом Максим вышел из класса.

В это время к нему подошли трое старшеклассников. Начали издеваться, насмехаться. Один из них похлопал Максима по спине, прицепив листок с надписью «Ударь меня». Парень не знал об этом. Максима больно толкнули и он упал. Было очень больно. На глаза навернулись слезы.

И вдруг ... СТОП!

### **Ситуация 3.**

Когда-то Саша жил в счастливой и полноценной семье. Но после развода родителей мать была постоянно занята. А он так хотел внимания и тепла. Ведь он также тяжело переживал развод родителей, хотя и не показывал этого. Из-за этого он стал плохо учиться. Часто конфликтовал с учителями и детьми.

Этот день в школе не был исключением. После урока он подрался с одноклассником, нагрубил учительнице, которая сделала ему замечание, и как всегда пришел на уроки не подготовленным. Одноклассники Саши невзлюбили и часто смеялись и издевались над ним, не принимали в общую компанию. Но он не высказывал своей боли из-за этого. На самом деле ему было страшно ...

Школа. Уроки давно закончились. Все разошлись. Саше не хотелось идти домой. Саша одевает свою куртку. В это время к нему подходят двое старшеклассников, предлагают сигарету. Саша, сначала колеблется, но потом соглашается пойти с ними закурить. Уходя из гардероба, старшеклассники начинают требовать у парня деньги. Саша объясняет, что у него нет денег. Ребят это возмущает, и они начинают его бить.

И вдруг ... СТОП!

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Были ли трудности при выполнении задания? Если да, то в чем именно?
2. Какие эмоции или переживания вы испытывали к детям, которые оказались в сложных ситуациях?

### **8. Притча «Солнце и ветер»**

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, но добился лишь того, что путник еще сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ.

- Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по другому?

### **Притча «Сколько весит снежинка?»**

Однажды маленькая синичка, сидя на заснеженной ветке дерева, спросила у дикого голубя:

- Сколько весит одна снежинка?

- Не больше, чем ничего, - ответил он ей.

- Тогда я хочу рассказать тебе очень интересную историю, - продолжала синичка. - Однажды я сидела на еловой ветке, и начался снегопад. Это еще не была метель, и легкие снежинки спокойно ложились на деревья. Я насчитала 7435679 снежинок, которые опустились на еловую ветку. И когда последняя снежинка, что, как ты сказал, «весит не более, чем ничего», упала на нее - ветвь сломалась.

- После этого синичка взлетела, оставив голубя в глубокой задумчивости.

Сколько весят наши слова? Иногда те слова, которые «не стоят» ничего, наши поступки, которые мы делаем, незаметные для нас самих, ложатся большим оскорблением и болью на других.

И под таким грузом может сломаться каждый человек. Я точно знаю, что хотя бы раз, но каждый из нас наносил обиды другим, даже не замечая этого.

На самом деле слова, с которыми мы обращаемся друг к другу, весят очень много: добрыми, ласковыми можно поднять человеку настроение, сделать его счастливым, а злыми и жестокими - огорчить, обидеть, унижить и даже убить. Об этом нужно помнить при общении и конфликтах, чтобы не испортить отношений навсегда.

### **Упражнение; «Ты лучший, потому что...»**

Вместо снежинки, которая якобы ничего не весит, я предлагаю взять воздушный шарик и передавать его товарищу, что сидит рядом со словами «Ты лучший, потому что ...»

## **9. Рефлексия**

Что запомнилось больше всего?

Человеческие взаимоотношения сложны. У каждого из нас личное восприятие доминирует над социально-важным умением и необходимостью оценивать ситуацию, чувства и эмоции не только со своей стороны. Важно стремиться видеть, слышать и понимать окружающих нас людей. Если вы воспринимаете их как чужих, то и вас будут оценивать так же. Роли хищника и жертвы в человеческом социуме могут меняться очень быстро. Агрессия неизбежно ведет к ответной реакции нападения.

### **Рекомендации:**

1. Сохраняй спокойствие и обойди ситуацию.
2. Сдерживай гнев.
3. Говори спокойно и уверенно - дай агрессору возможность остановиться.
4. Обратись за помощью ко взрослому, которому доверяешь (это может быть учитель, психолог или социальный педагог).
5. Сообщи о буллинге кому-то из взрослых анонимно.
6. Поговори об этом со своим братом, сестрой, знакомыми.
7. Отойди в сторону. Это не признак слабости!
8. Удали провокационные факторы.

### **Помните!**

- Вы имеете право отказаться делать то, к чему вас принуждают силой или оскорбительными, злыми словами.
- Ваша собственность принадлежит только вам.
- Вы имеете право на помощь.
- Каждый ребенок имеет право жить свободно, в безопасности, чувствуя тепло и любовь!