



### **Клубный час по профилактике буллинга в детском коллективе.**

#### **Тема: «Буллинг: справимся вместе»**

**Цель:** профилактика школьной травли среди обучающихся начальных классов, повышение толерантности и профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

#### **Задачи:**

- 1.Формирование доброжелательного отношения друг к другу.
- 2.Развитие уважения к различиям других.
- 3.Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками.
- 4.Создание благоприятного психологического климата в классе.
- 5.Повышение толерантности и эмпатии.
- 6.Снижение агрессии и враждебных реакций.

**Оборудование:** сказка «Гадкий утенок», проектор, карточки с цифрами 1,2,3, смайлики, картинки «ситуации»

**Время:** 40-45 минут.

**Участники:** обучающиеся ГПД 1, 3 классов.

#### **Ход мероприятия.**

## **1 этап. Организационный момент (настрой на работу).**

Здравствуйтесь, ребята. Я вижу ваши умные глаза, любопытные взгляды и надеюсь, что наше общение будет полезным и приятным. Но прежде чем мы приступим к работе, давайте вспомним правила работы в группе:

- мы всегда помогаем друг другу;
- на занятии все относятся друг к другу с уважением;
- говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга;
- каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует;
- возникшие вопросы, личную информацию обсуждаем только в стенах этого кабинета и в рамках занятия;
- включаем воображение и фантазию, даём волю своим творческим идеям.

Для начала, давайте узнаем друг друга поближе. Вы учитесь вместе и порой даже не подозреваете об интересах тех, кто с вами вместе учится.

### **Разминка. «Любимое занятие».**

У каждого из вас есть любимые занятия, но мы порой даже не подозреваем об увлечениях тех, кто не являются нашими друзьями, хотя можем знать этих людей очень долго. Давайте, обратим внимание друг на друга. Поиграем с вами в игру. Нужно продолжить фразу: «Я люблю...» Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. (Обратить внимание на то, что есть разные интересы.)

## **2 этап. Введение в тему. (Основная работа).**

Ребята, сейчас я предлагаю вам посмотреть отрывок мультфильма, а вы постараетесь угадать название данного мультфильма. Будьте внимательны.

Итак, ребята, что же это за сказка? (Гадкий утенок).

Конечно, это сказка о гадком утенке. А теперь давайте вспомним, что произошло далее. (Ответы детей.) Правильно, ребята, утенка стали обижать.

Так прошел первый день, а потом стало еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утатила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза б мои на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, отталкивала его ногою.

Дети, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить? А как вы думаете, почему обижали утенка? (Ответы детей.)

Правильно, он был не похож на других птиц птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, так бывает и среди людей. Особенно такое часто 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 и шутят. Но это совсем не игра. Когда человека намеренно доводят до слез и систематически дразнят, когда отбирают, прячут или портят его вещи, когда толкают и бьют, обзывают — это называется **«травля»** или по-другому - **буллинг**. Травля – это болезнь. Если в коллективе началась травля,

сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: булли (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

**Жертва.** Иногда кажется, что это плохо только для того, кого обижают. Ему обидно, он расстраивается. Он не хочет ходить в школу. Да, ему действительно несладко.

А как же те, кто начал издевательства? Кто первый начинает кидать шапку и постить оскорбления? Кто все это придумывает? Может быть, хотя бы им по-настоящему весело и хорошо? Нет, вряд ли. Спокойные, уверенные в себе люди обычно бывают добрыми. Если они сильнее, старше или умнее других, они скорее склонны позаботиться, помочь, защитить. Они придумывают игры, интересные для всех, и шутки, от которых весело каждому. Травлю начинают не от хорошей жизни. Может быть, у человека плохо на душе из-за того, что дома родители ссорятся, и ему хочется слить на кого-то свое раздражение. Может быть, он очень хочет быть первым и главным, но не уверен, что на это у него хватит талантов, вот и изобретает такой способ самоутвердиться. Может быть, над ним самим раньше издевались, и теперь он совсем не хочет оказаться на месте жертвы и побыстрее занимает место обидчика.

Последствия травли одинаково опасны для всех – и для зачинщиков, и для жертв. У зачинщиков всегда будут проблемы с друзьями – (дружба, основанная на страхе, это не дружба)

Никто не хочет общаться с жестокими людьми, никто не хочет с ними вместе работать и отдыхать. Может быть, их будут опасаться, но любить вряд ли.

**Последователи** – те, кто поддерживает зачинщика или просто стоит в стороне. Именно страх самому оказаться жертвой часто заставляет участвовать в травле неплохих, в общем-то ребят. Им вроде и стыдно, и противно, и неловко, но пока они с теми, кто издевается, пока они смеются вместе со всей толпой, они чувствуют себя хоть немного, но в безопасности. Сегодня жертва – кто то, а не я. И очень важно, чтобы всё так и осталось. Заступить еще страшней – получится, что я не со всеми, значит и мне достанется. И, скорее всего, достанется. Ведь на самом деле все знают, что ведут себя недостойно.

Есть болезни, которые поражают не одного человека, а целые компании, классы. Это как если человек не моет руки, он рискует заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает. Это очень плохо и вредно всем. И это крайне недопустимо.

***Важно защищать другого человека от травли. Запомните, с травлей легче справиться, если ты не один!***

Просматривая мультфильм, мы думаем об утенке. Нам жаль главного героя. Мы с интересом и напряжением следим за его судьбой, сочувствуем. Сейчас я хочу, чтобы мы с вами подумали о курах и утках с птичьего двора. С утенком, мы знаем, всё в будущем будет хорошо. Он улетит с лебедями. А куры и утки с птичьего двора? Они так и останутся злобными, неспособными ни переживать, ни летать. Когда в классе возникает ситуация, как та, что случилась на птичьем дворе, каждому приходится определять свое место: кто он в этой истории? Среди вас есть желающие быть злобными курами и утками? Каков ваш выбор?

**Упражнение «Оценка» (экспресс - тест на буллинг).**

Цель: развитие навыков объективного самооценивания.

Необходимые материалы: карточки с цифрами 1,2,3

Описание: Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь класса под названием «травля».

Участники оценивают себя по степени участия в буллинге в классе. Один балл означает «я никогда в этом не участвую», два балла - «иногда присоединяюсь, но потом жалею», три балла – «участвовал и мне это понравилось», «травил, травлю и буду травить». Дети оценивают себя.

Вывод:- Как я рада, что никто из вас не считает, что буллинг - это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс.

Каждый человек индивидуален по своей природе и является личностью. У каждого свои вкусы, взгляды на жизнь. У каждого человека особенный характер, он по-разному относится к окружающему миру. Но во всем мире этих различий мы можем отыскать нечто общее, чем мы похожи. И сейчас мы этим займемся.

### **Упражнение «Чем мы похожи друг на друга»**

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

Описание: Каждому участнику предлагается найти что-то общее с другими. Первым выбирает ведущий кого-то из группы, с кем у него есть определенное сходство, тот человек выходит в круг. (Например: мы похожи с Катей именами, у нас одинаковый цвет волос, мы в блузках одинакового цвета, мы ходим в одну секцию и т.д.) Затем выбранный участник находит сходство со следующим членом группы, тот тоже выходит в круг. Упражнение выполняется, пока все участники не окажутся в кругу.

Вывод: Вот видите, у всех можно найти что-то похожее, одинаковое. Мы разные, но можем заниматься одним делом, любить одни блюда, смотреть одни фильмы и т.д. Все наши различия и все сходства объединяют нас в одно целое – общество, а нашу группу объединяет то, что мы учимся в одном классе, ходим в одну школу, в которой происходят разные ситуации.

## **ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ**

### **1 ситуация**

Если 2 одноклассника поссорились и подрались – это буллинг?

Ответ: Нет, это случилось один раз, в драке участвовали оба.

### **2 ситуация**

Если ученик и ученица нагрубили учительнице?

Ответ: Нет, это не буллинг, это грубость по отношению к учителю и нарушение школьных правил.

### **3 ситуация**

Если Катя на протяжении нескольких недель высмеивает Аню, называет ее обидными словами, настраивает против нее своих подружек?

Ответ: Да, это буллинг, так как несколько участников на протяжении длительного времени оскорбляют одного ребенка.

### **4 ситуация**

Даниле на физкультуре ставят подножки, он падает и, оглядываясь, видит смеющихся одноклассников. Никто из них не говорит, кто это сделал. Это буллинг?

Ответ: Да, потому что несколько дней смеются над одним; потому что он не знает, кто именно поставил подножку; и это происходит часто.

### **5 ситуация**

Вера плохо читает. Когда она это делает, многие в классе смеются и передразнивают ее. Это буллинг?

Ответ: Да. Несколько человек смеются над одним человеком. Это недобрый дружеский смех, а насмешливый. Вера может чувствовать, что ее считают «хуже других», ей может показаться, что ее презирают.

### **Игра «Разожми кулак»**

-А как вы думаете, чего добиваются те, кто применяет агрессию в отношении других ребят?

- Можно ли унижением других добиться лидерства?

Описание: Разбейтесь на пары. Один в течение минуты сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Вывод: Обсуждаются не силовые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

### **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?

- Ребята, скажите, а всегда ли злость и гнев – плохо? (Работа с притчей «Безвредная змея»)

Нет, без доли агрессии людям не обойтись. Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его добротой, выпустила весь яд в пропасть и утратила свою злобность. Но как только звери узнали про то, что змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для змеи. Мудрец увидел, что происходит, и сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять окружающим страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

- В чем мораль этой притчи?

Каждый человек должен уметь защищать себя и своих близких, свою Родину. Здесь без определенного уровня агрессии не обойтись. Но главное – уметь управлять агрессией.

### **Упражнение «Когда я злюсь...»**

Давайте посмотрим, как вы ведете себя, когда злитесь. Продолжите фразу: «Когда я злюсь...»

(правила управления гневом)

1. Посчитать до 10 или до 20.
2. Сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов.
3. Походить взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием.
4. Порвать какую-нибудь ненужную бумагу. Можно предварительно написать на ней, например, «Я ненавижу Вовку!»
5. Выместить свои отрицательные эмоции на каком-нибудь безопасном предмете типа боксерской груши.
6. Послушать спокойную музыку или ту, которая больше нравится.
7. Заняться любимым делом.
8. Разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой - уборкой, стиркой, заняться спортом.

Если вы научитесь управлять своим гневом, у вас будет меньше конфликтов с окружающими и улучшатся отношения с ними, потому что каждая злобная выходка не проходит бесследно.

Сегодня мы с вами разбираемся в сложной теме человеческих отношений. Мы учились слышать и принимать мнения других людей, отличные от наших собственных. Но строить взаимоотношения в коллективе невозможно без доверия.

Я предлагаю вам записать **свод правил**, которым все будут следовать.

У нас не выясняют отношения с кулаками.

Не оскорбляют друг друга.

Не смеются над чужими недостатками.

Не портят чужие вещи.

Не оскорбляют друг друга....

А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, 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. Давайте договоримся, что если в вашем классе произойдет что-то неприятное, то вы попытаетесь ему помочь. А какие слова поддержки вы знаете? Давайте потренируемся (есть ли те дети, которым нужна сейчас поддержка, если никто не захочет, ведущий выбирает сам).

### **Ритуал «Круг поддержки».**

Попросите одного ребенка встать в центр круга, остальные дети по очереди говорят ему слова поддержки, например, «Ты хороший, все у тебя получится, ты молодец!». Далее спросите ребенка, понравилось ли ему то, что ему говорили. Что он чувствовал при этом. Спросить детей, понравилось ли им это упражнение.

### **Рефлексия:**

- Что вам понравилось?

- Что вы можете взять для себя из нашего общения?

Вы получили смайлы. Если вам понравилось занятие, вы узнали что-то новое, полезное для себя, то дорисуйте рот таким образом, чтобы получился улыбающийся смайл, если понравилось наполовину, то начертите вместо рта горизонтальную черту, если вам совсем не понравилось – сделайте смайл грустным. Одним словом оцените свое состояние.

**Итог занятия.**

### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: “Спасибо за приятный день!”

Я благодарю всех участников в группе за активную работу, за позитивную энергию, которую вы излучаете. Я получила большое удовольствие работать вместе с вами. Наше занятие я хочу закончить словами:

Не обижай людей – придет расплата.

Нам счастья не сулит обида чья-то.

Ты будешь ближними любим и, радость доброты познаешь.

Не пожелав другим того, чего себе не пожелаешь.

Без зла смотри на мирозданье,

А взглядом разума, добра, любви.

Жизнь – это море из благих деяний.

Построй корабль и по волнам плыви