Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»
(ГБПОУ ИО ИТТриС)
г. Иркутск, ул. Павла Красильникова 54 «А» ИНН 3810321488

Методическая разработка для проведения классного часа в рамках областной профилактической недели «Дружить здорово»

«*Буллинг. Миф или реальность?*»

Педагог – психолог
Чупрова Е.Е.

Цель: раскрыть понятие «буллинг» и найти пути решения межличностных конфликтов.

Задачи:

- ✓ актуализировать знания обучающихся о конфликте;
- ✓ раскрыть понятие «буллинг»;
- ✓ выслушать личный опыт участия каждого в конфликтных ситуациях;
- ✓ найти пути решения конфликтных ситуаций.

Оборудование: проектор, листы бумаги, цветные карандаши на 2-х общих столах.

1. Вступительное слово

Эта проблема существовала во все времена, среди любой молодежи. Почему же одни люди издеваются над другими? Многие задиры считают, что таким образом они показывают силу характера, самоутверждаются, поднимают свой авторитет среди сверстников и другое. Не секрет, что в техникуме многих травят, иногда даже учителей. Обидчикам кажется, что так они будут круче всех! На самом деле те, кто издевается, просто не в силах выделиться каким-то другим способом.

Мы все стремимся найти что-то свое уникальное, «выделиться», стать кем-то выдающимся. У кого-то получается хорошо петь, у кого-то танцевать, кто-то хороший спортсмен, или легко учит языки, а у кого-то хорошо получается только самоутверждаться в своей силе на сверстниках. Часто они просто завидуют и поэтому так себя ведут. Такие люди были, есть и будут. Нужно уметь с ними находить общий язык или защищаться.

2. Работа в группах с чувствами.

Давайте вместе подумаем, какие же ЧУВСТВА испытывает тот, на кого направлены эти негативные действия. Выберите из слов, которые находятся у вас на столах те, которые обозначают эти чувства. На пустых карточках напишите, какие еще чувства испытывает подросток, которого травят. А теперь разложите данные чувства в таблицу (на столах имеется незаполненная таблица с ситуациями).

(Работа в 2-х группах по выявлению чувств. Перед участниками карточки со словами: ненависть, печаль, испуг, спокойствие, равнодушие, радость, обида, тревога, раздражение и др.)

КОНФЛИКТ — ЭТО... (примерный образец работы группы)

Мои понятия	Мои мысли	Мои чувства	Мои действия
ссора	меня хотят обидеть	страх, обида	я убегаю
оскорбления	меня хотят унизить	обида, унижение	я убегаю
спор	меня хотят обмануть	раздражение	я уступаю, иду на компромисс

борьба, состязание	меня подавляют	тревога, напряжение	я подавляю
насмешки	надо мной хотят посмеяться	злость, обида	я игнорирую

Чтобы создать целостный внутренний образ, детям предлагается, пользуясь таблицей, составить и написать фразу: «Конфликт для меня — это...» Каждый выбирает для себя из таблицы определенную ассоциацию, мысль, чувство и выявленную тестом ведущую стратегию поведения. Фраза строится по алгоритму:

«Конфликт для меня — это... (ассоциация), когда я думаю... (мысль), когда я чувствую... (чувства) и действую как... (стратегия поведения)».

Обучающиеся зачитывают свои фразы, делятся своими выводами, говорят о том, с чем согласны и не согласны, что открыли нового, что поняли.

Примеры высказываний:

Конфликт для меня — это борьба, когда я думаю, что меня хотят обидеть, чувствую напряжение, страх и подавляю... Я поняла, почему на меня все время бабушка ворчит, ведь я веду себя, как акула...

Конфликт для меня — это напряженность, когда мне кажется, что меня подавляют, я чувствую себя ничтожеством и... уступаю, простить себе не могу, иду на поводу что ли, не согласен, а уступаю, не могу сказать «нет».

У меня вышла черепаха, да, я привыкла уходить от споров, конфликтов, вообще от всего уходить... чувствую обиду, страх... остаюсь одна, так лучше, как черепаха в пустыне...

Вывод: подросток, который подвергается насилию - психологическому или физическому, испытывает целую гамму негативных чувств, которые мешают ему быть счастливым, успешным, уверенным в себе человеком. Для того, чтобы исправить ситуацию, нужно правильно выбрать стратегию выхода из создавшегося конфликта.

3. «Стратегии выхода из конфликта»

Разберем стратегии выхода из конфликтных ситуаций с примерами из жизни подростков.

Соперничество. Применять жесткие меры:

Задиры привыкли к жесткому обращению и мягких методов не понимают. Они признают силу. Силу физическую или умственную. И для них жесткие методы поведения являются авторитетными и желаемыми. Безоговорочно можно поставить на место и кулаками, и словами. Желательно, чтобы методы были жесткими, но не жестокими.

- ✓ *Перевелся парень в другую школу и его хотели "затравить"... Продолжалось это около месяца. Кончилось все быстро, парень решил тоже «повеселиться» – ответил агрессией... И все прекратилось... Может и жестоко, но в той школе обидчики резко притихли, и была тишь да гладь! Мало кто продолжал корчить крутого. А если зовут на разборки, ответ один - "Я лучше с тобой сейчас тут разберусь!" Одного раза часто хватает.*
- ✓ *Перевелась в новую школу, влилась в коллектив замечательно – по началу. Но, когда стала обзаводиться друзьями, приобретать авторитет, против этого сильно восстали лидеры класса. Ну и начались дразнилки, (меня и моих друзей), настраивание против меня. Сначала отшучивалась, потом стала драться. Все прекратилось, когда побила одного из лидеров. Потом зауважали, трогать перестали.*
- ✓ *У меня дочка такая спокойная, ни к кому сама не лезла, добрая, воспитанная. И повадились приставать к ней мальчишки — то портфель разбросают, то одежду. Она потерпела немножко, но когда один обозвал её и толкнул, не выдержала, и*

молча стукнула его тоже. Всё, с 4-го и до выпускного никто ни пальцем, ни словом, а наоборот, защищали. Когда не боишься - это видно, и никто не сможет тебя обидеть!

Полное игнорирование. Не замечать обидчика!

Этот метода работает в 70% случаев. Часто буллерам (задирам) просто надоедает то, что они никак не могут на тебя воздействовать, зацепить, унизить. Когда они понимают, что тебе все равно, могут оставить тебя в покое и начать искать себе новую «жертву» для насмешек. В остальных 30% случаев, если буллеры заметят хоть одно твое больное место, игнорирование не поможет. Они будут использовать его, чтобы докопаться до тебя еще сильнее. Тогда самое время менять тактику.

✓ *Меня травили 1 год. Травила одноклассница, с помощью своих старших подружек. Потом эти подружки закончили школу, и ей не оставалось ничего делать, как извиниться передо мной. Сейчас нормально общаемся, но обиду помню. Потому что было тяжко, дома рыдала, боялась в школу идти. А травлю я пережила просто полным игнором.*

Избегание. Уход от проблемы. Перетерпеть и подождать, пока само пройдет.

Близко к игнорированию. Самый распространенный и самый неэффективный метод — избегать встреч с задирами. Это не всегда помогает. Можно перейти в другой техникум. Это тоже вариант 50/50, потому что в новом техникуме тоже могут как «травить», так и дружить. Как известно, ничто не вечно. Все когда-нибудь кончается. И буллинг тоже. Можно его просто перетерпеть, простить или занять нейтральную сторону.

✓ *Как только начинают травить - переходи в другую школу. У нас в классе девочку обижали все, особенно один парень. Она ему отпор давала, а он еще хуже лез. Потом она ему влепила по лицу, на что он ударил ее со всей силы. Перешла в другую школу и все стало нормально, у нее там друзья и любимый человек.*

✓ *Меня и моих подруг тоже обижали, когда мы перешли в новый класс. Так, по мелочам, но обидно до слез. У моей бывшей подруги так и остались комплексы. Потому что она мечтала быть самой популярной в классе, старалась всем понравиться. Она теперь замкнутая в себе. А я - нормально, даже не вспоминаю. Что было - то прошло. Сейчас общаюсь со всем классом, с некоторыми обидчиками вообще дружу.*

✓ *В свое время тоже был подвержен нападкам со стороны одноклассников. Продолжалось вплоть до 9-го класса. Потом вдруг все утихомирились, стали на равных. Чтобы как-то выделиться, парни\девушки использовали более цивилизованные способы. В общем, выросли, что ли. Потом трудно было привыкнуть доверять людям. А сейчас все нормально - душа компании, друзья, тусовки.... То, что со мной было в эти школьные годы, дало мне незаменимый опыт, научило смотреть на вещи под разными углами. А со всеми одноклассниками - если встречаемся, то общение теплое и дружеское. Нужно просто уметь прощать...*

✓ *В 7-9 классах у нас тоже было жестко. Появилась новенькая, странной была. Самые смелые из нас начали травлю. И я тоже. Мне доставляло удовольствие издеваться над человеком. Сейчас я в 1-м, девочка эта давно ушла. И у нас еще есть люди, которые обижают девочку одну. Я смотрю на это со стороны и думаю: неужели когда-то я была такой же? Стыдно становится за то, что делали мы. Только сейчас понимаю, что тогда я просто поддавалась стадному чувству.*

Компромисс. Быть сильным несмотря ни на что.

Это не сложно. Ты можешь быть просто не участвовать в этих бессмысленных разборках и жить по своим правилам. Ты можешь быть аутсайдером, но оставаться при этом человеком с собственным взглядом на происходящее. Даже если тебе обидно, все равно гни свою линию. Потому что задиры останутся такими же, а ты вырастешь сильной

личностью. Часто, за непробиваемость характера, начинают уважать.

✓ *На удивление именно «изгои» добиваются многого в жизни! Если, конечно не замыкаются в себе и не озлобляются. Я была такой класса до 10-го, пока не похорошела внешне, после 2 курса я уехала и начала новую жизнь и теперь никто, посмотрев на меня, не верит, что в школе я была никем. Ту же Роулинг, прославившаяся на весь мир своим Гарри Поттером, в школе травили девчонки, но кто они и кто она?*

✓ *Я тоже была изгоем, потому что упрямо жила по своим правилам, а не по тем, что приняты у ровесников. Слез и обид было много. Но в институте начался неожиданный для меня успех. Характер у меня после школы стал просто железный, я обнаружила что мое мнение авторитетно, ребятам я нравлюсь и чувствую себя отлично в коллективе. А школа сильно закалила меня.*

Саморазвитие. Изменить себя.

Бывает так, что тот человек, которого унижают, как говорится, «сам напросился», своей наглостью, высокомерием, пренебрежением или чем-нибудь другим. Поэтому подумай, есть ли что-то в тебе такое, за что могли на тебя ополчиться одногрупники.

✓ *Бывает так, что без повода все ополчатся против кого-то просто по указке одного из "вожаков". А бывает, что человек сам провоцирует такое к себе отношение, когда начинает задаваться, гнуть свою линию, врать, даже когда всем очевидно, что человек врет. Так что задумайся, какая ситуация у тебя. Почему к тебе так относятся? Внешность, учеба? Как видишь, выходы есть. Примеров и историй из жизни, как реагировать на задир, столько же, сколько и людей. Они могут быть похожи, но все же они уникальны для каждого. Поэтому, если тебя задирают в школе, не опускай руки, потому что ты не одинок в своей проблеме. Всегда найдется хоть один человек, или один вариант, как можно решить эту проблему, что изменить в ситуации- в себе, в окружении, интересах. Не падай духом, а ищи выход. Ведь, как известно, кто ищет — тот всегда найдет. И ты найдешь.*

4. Рефлексия

Раскрась свое отношение к этой проблеме.

Можно нарисовать плакат и назвать его «Нет буллингу!» или «Скажем НЕТ насилию!», «Выход есть!».

Показ работ и их обсуждение.