

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБНИНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ
«МИЛОСЕРДИЕ»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
(из двух частей)

«КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРАВЛЕЙ»



Подготовила:

педагог-психолог Чайка Юлия Сергеевна.

Обнинск-2023 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

«КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРАВЛЕЙ»

(из 2х частей)

Подготовила педагог-психолог Чайка Юлия Сергеевна

Часть 1.

Пояснительная записка:

В подростковом возрасте проблема травли (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».

Цель: познакомить воспитанников с понятием, формами и структурой травли (буллинга); воспитывать чувство эмпатии и переживания к ребенку, который подвергается насилию; развивать умение поиска путей выхода из сложной ситуации; формировать навыки ответственного и безопасного поведения, профилактику насилия в школьной среде.

Тренинг рассчитан на подростков 12-17 лет.

Продолжительность тренинга 1 час 30 мин.

Группа участников до 10 человек.

Встречу проводит психолог. Место: музыкальный зал центра «Милосердие» в 16.00.

Материально-техническое обеспечение: стулья по количеству участников группы, лист ватмана, с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, сосуд и набор цветных камешков.

Ход занятия:

ВВЕДЕНИЕ

Входят ребята и рассаживаются в круг на стулья.

Ведущий. Здравствуйте, я рада приветствовать вас здесь. Сегодня тренинг, по какой теме я скажу позже, после эксперимента.

Для того, чтобы наша работа была эффективной предлагаю принять следующие правила, которых мы будем придерживаться в течение нашего занятия.

ПРАВИЛА РАБОТЫ:

1. Говорить от своего имени
2. Быть доброжелательными и активными
3. «Поднятая рука»
4. Один говорит – все слушают
5. «Здесь и сейчас»
6. Обсуждать действие, а не личность.
7. «Свободная нога»
8. Конфиденциальность.

Вопросы к группе:

1. Согласны ли вы с правилами?
2. Есть еще какие-то предложения?

Разминка. «Любимое занятие».

- У каждого из нас есть свои любимые занятия, но мы порой даже не подозреваем об интересах тех, кто не являются нашими друзьями, хотя можем знать этих людей не один год. Продолжите фразу: «Я

люблю...."Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. Психолог акцентирует внимание на том, что есть разные интересы.

Эксперимент. Группа ребят сидит на ковре в кругу.

- Сейчас мы проведем с вами небольшое упражнение. Я не буду говорить, о чем оно и чему оно учит. Мы обсудим это позже. Сейчас я попрошу вас закрыть глаза. Не открывайте глаза, пока я не скажу. Итак, закройте глаза.

(Ведущий клеит на лоб ребятам разноцветные стикеры. Несколько цветов, например, для группы в 10 человек: 3 человека синий, 3 красный, 3 желтый и 1 белый)

- Ваша задача заключается в следующем. Вы должны разделиться на группы, не произнеся ни слова. Теперь откройте глаза и разбейтесь на группы.

(Ребята ищут свою группу, жестами и мимикой договариваясь о совпадении цвета.)

(этот урок о том, как важно не отвергать людей, даже если они на нас не похожи.)

- Спасибо, ребята, вы все большие молодцы.

(ведущий садится рядом с подростком, у которого нет группы.)

- Давайте теперь поговорим о том, что мы только что сделали. Каким образом вы разбились на группы?

(Дети отвечают)

-То есть вы предположили, что ваше членство в группах зависит от цвета наклеек. Но (имя подростка) единственный оказался с белой наклейкой. Что ты понял из реакции всех остальных?

(Ответ подростка)

- А ты понял, что оказался единственным с белой наклейкой. И о чем ты в том момент подумал?

(ответ подростка)

-А к какой группе, как ты думаешь, ты мог бы присоединиться?

(ответ подростка)

- Оказывался ли кто-нибудь из вас в подобной ситуации? Я не говорю о том, что мы делаем сейчас в зале. Как вы себя при этом чувствовали? Или что кто-то другой мог бы почувствовать, по вашему мнению?

(Дети рассказывают свои истории: раньше со мной никто не разговаривал, но сейчас все нормально.)

- Почему все стало нормально?

(Ответ подростка).

Сегодня мы с вами проведем беседу как раз о тех явлениях, которые многим не нравятся в школе, дома или в группе.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

2 этап. Введение в тему занятия

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). Такие действия не носят характер самозащиты и не санкционированы нормативно-правовыми актами государства. Насилие происходит преимущественно в организованных коллективах с определенной личной целью (например, стремление заслужить авторитет у окружающих).

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. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, в другом — насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

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.

Анализируя результаты диагностики личностной тревожности, самооценки учащихся нашего образовательного учреждения, а также уровня развития коллективов и результаты социометрических исследований, был сделан вывод о необходимости проведения работы по усилению работы направленной на сплочение детского коллектива, выработку навыка конструктивного реагирования в конфликте.

Ведущий: - Ребята, сейчас я вам покажу отрывок из одного произведения, посмотрим, угадаете, из какой это сказки?

Просмотр ролика: Отрывок мультфильма «Гадкий утенок»

- Итак, что же это за сказка? Конечно, это сказка о гадком утенке. А давайте вспомним, что было дальше.

Ребята, скажите, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить от нападок других птиц? А как вы думаете, почему обижали утенка?

Ответы детей.

Ведущий: - Верно, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им не нравился. 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 подчеркнуто игнорируют, — это называется “травля”. И это недопустимо.

Ведущий: - 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?

Ответы детей.

В этом процессе всегда участвуют 3 группы: жертва, агрессор, наблюдатели.

Опишите, какими чертами обладает жертва, агрессор, наблюдатели?

ПРАКТИКУМ.

Упражнение «Покажи ситуацию».

Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары. На подготовку парам дается (2 мин).

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали когда представляли ситуации?
- Всегда ли понятно то, что происходит, если мы просто смотрим на ситуацию?
- Что хотелось сделать больше всего?
- Почему так важно точно говорить, что именно происходит?
- Когда проще помочь в ситуации, которая может произойти?

Упражнение «Камушек в ботинке»

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: “Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки” или “Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты”.

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь “спустить пар”. Если кому-то из вас

будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно “спускать пар”».

(Когда круг “спускания пара” завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.)

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: “Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками” или “Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Игра «Спускаем пар»

Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперед свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника: нажимая на нее сверху. Первый участник должен пытаться удержать руку, говоря при этом: «Я сильный». Теперь то же самое, но со словами: «я слабый». Меняемся.

Вопросы:

1. Когда вам легче было удержать руку?
2. Почему так вы думаете?
3. Какие чувства вы испытывали?

Просмотр ролика «Как усмирить задиру»

Рефлексия:

- Что вам запомнилось в занятии?
- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?
- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

13.03.23

Тренинг проведен при участии социального педагога Малаховой С.И.