

Развивающая программа, направленная на профилактику буллинга

Цель программы: профилактика буллинга в школьном коллективе

Задачи:

1. Развивать способность к самоанализу, самопознанию.
2. Развивать коммуникативные умения, эмпатию, умение слушать, вести диалог.
3. Содействовать созданию положительного эмоционального фона в группе
4. Распознавать конфликты, находить варианты их конструктивного разрешения.

Аудитория: учащиеся 4-6 классов

Данная программа составлена на основе программы Малова Е.Г., Шашкарова О.И. О тебе и твоих друзьях Формирование установок толерантного сознания и поведения у детей и подростков.

Конспект занятий (+рабочая тетрадь)

Занятие 1 «Кое-что обо мне»

Упражнение «Мой портрет» на раздаточный листах

Ребята, воспользуйтесь карандашами и зарисуйте свой портрет

В завершении можно сделать совместное фото с портретами

Упражнение «Кое-что обо мне» на раздаточных листах

После упражнения дети по желанию зачитывают ответы.

Вывод: как вы видите, мы все разные, у каждого есть любимый цвет, мультфильм, предмет. И важно с уважением относиться друг к другу.

Арт- Упражнение «Дерево моих сильных сторон»

Необходимые материалы:

Большой лист бумаги (формат А3 или больше) для каждого участника

Цветные карандаши, фломастеры или краски

Инструкция:

Попросите каждого ребенка нарисовать на своем листе большое дерево с корнями, стволом, ветвями и листьями.

Объясните, что это дерево символизирует их личность:

Корни - это их происхождение, семья, культура

Ствол - это их основные ценности и убеждения

Ветви - это их навыки и способности

Листья - это их положительные качества и черты характера

Плоды (если есть) - это их достижения и успехи

Далее инструкция:

На корнях написать положительные качества, унаследованные от семьи или культуры

На стволе - основные жизненные ценности

На ветвях - свои умения и таланты

На листьях - положительные черты характера

На плодах (если решат их нарисовать) - конкретные достижения

Завершение упражнения обсуждением:

Какие сильные стороны было легче всего определить?

Узнали ли они о себе что-то новое в процессе создания дерева?

Как они могут использовать свои сильные стороны в повседневной жизни?

Есть ли какие-то ветви или листья, которые они хотели бы добавить в будущем?

Занятие 2 «Я и мои эмоции»

Наши Эмоции не появляются из неоткуда. Сначала возникает ситуация, а затем мы её как-то воспринимаем (положительно или негативно), из-за этого возникает Эмоция.

Упражнение «Ситуации»

Посмотрите на рисунки с детьми, у каждого из них произошла какая-то ситуация, которая вызвала определенную эмоцию.

Давайте подпишем эмоции каждого героя. А рядом поставьте + или -, если эмоция позитивная или негативна

После выполнения упражнения дети озвучивают эмоции каждого героя.

Вывод: ребята, вы заметили, что каждый из вас по-разному отнесся к похожим ситуациям?

А сейчас предлагаю вам рабочий лист, где каждый из вас опишет свои ситуации, которые вызывают разные эмоции.

Упражнение «Мои эмоции» на раздаточных листах.

После упражнения дети по желанию зачитывают ответы.

Домашнее задание «Баночка эмоций»

Трекер настроения выдается каждому ребенку на ближайший месяц

Занятие 3 «Я и мои друзья»

Настоящий друг — это тот, кто всегда рядом, поддерживает в трудные времена и радуется вместе с тобой в счастливые. Друзья помогают друг

другу учиться, играть и расти. Они могут вместе веселиться на площадке, заниматься спортом или просто обсуждать любимые книги и мультики. Дружба учит нас делиться, понимать и принимать других такими, какие они есть.

Упражнение «Круг дружбы»

Соберите детей в круг. Попросите каждого по очереди назвать имя своего лучшего друга и одну вещь, которую они любят делать вместе.

Это поможет детям задуматься о значимости дружбы и о том, что именно делает их отношения особенными.

Упражнение «Мой друг» на раздаточных листах

После упражнения дети по желанию зачитывают ответы.

Как быть хорошим другом, вы когда-нибудь задумывались над этим вопросом?

Важно помнить, что настоящая дружба требует заботы и внимания. Нужно уметь слушать и поддерживать друзей, а также прощать маленькие ошибки. Если кто-то обидел тебя, стоит поговорить об этом, а не держать обиду в сердце.

Упражнение «Как быть хорошим другом» на раздаточных листах

После упражнения дети по желанию зачитывают ответы.

Завершение занятия

Занятие 4 «Я и мои враги»

Что вы думаете о таких словах как "друг" и "враг".

Как вы понимаете эти слова?

Приведите примеры из их жизни – кто для них друг, а кто может стать врагом.

Упражнение "Друзья или враги?"

Придумайте ситуации, в которых один человек мог бы стать врагом другому.

Как это влияет на отношения?

Упражнение «Друг или враг» на раздаточных листах

После упражнения дети по желанию зачитывают ответы.

Вывод: плохие действия не означают, что человек в целом плох. Эти действия могут быть результатом различных факторов: обиды, страха или неправильного воспитания.

Арт упражнение «Мир»

Можно предложить детям лист А4, где на одной половине дети изобразят картину "Мир друзей", а на другой - "Мир врагов".

Обсуждение после выполнения упражнения: как выглядят дружеские отношения и что символизирует вражда?

Завершение занятия

Занятие 5 «Умение сказать «НЕТ»буллингу»

Буллинг – это агрессивное и жестокое поведение, направленное на причинение боли или травмы другому человеку. Чаще всего он встречается среди подростков в школах, но может проявляться в любых социальных группах

Люди, пережившие буллинг, часто испытывают чувство одиночества, тревогу, депрессию и низкую самооценку.

Упражнение «Виды буллинга» на раздаточных листах

После упражнения дети по желанию зачитывают ответы.

Физический буллинг. Физическое запугивание включает в себя удары руками и ногами, подножки, защемление и толкание или повреждение имущества. Физический буллинг наносит как краткосрочный, так и долгосрочный ущерб.

Словесный буллинг. Вербальный буллинг включает в себя обзывания, оскорбления, насмешки, запугивания, гомофобные или расистские высказывания или словесные оскорбления.

Социальный буллинг. Социальное запугивание, иногда называемое скрытым запугиванием, часто труднее распознать, оно может быть осуществлено за спиной человека. Предназначен для того, чтобы нанести ущерб чьей-то социальной репутации; может включать в себя: ложь и распространение слухов; игра в неприятные шутки, чтобы стыдить и унижать; поощрение других к социальному исключению кого-либо.

Кибербуллинг – преднамеренный, регулярный вред, осуществляемый в цифровом поле: оскорбительные или вредные тексты, электронные письма или сообщения, изображения или видео, сплетни или слухи.

Упражнение «Как понять, что ты стал жертвой буллинга?» на раздаточных листах

После упражнения дети по желанию зачитывают ответы.

Важно понимать, что никому не следует мириться с буллингом

Умение отстаивать свои границы в общении — важный аспект жизни.

Сейчас мы с вами обсудим **правила отстаивания свои границ.**

1. Первое правило — сохраняйте спокойствие. Эмоции могут сыграть с нами злую шутку, и реакция может быть непродуманной. Сделайте глубокий вдох и выберите подходящие слова. Например, начните с фразы: "Мне некомфортно".

2. Используйте технику "я-сообщения". Это позволит сосредоточиться на собственных ощущениях, а не обвинять собеседника. Скажите: "Я чувствую себя плохо, когда ты делаешь так" вместо "Ты всегда все портишь".

3. Если обидчик продолжает нарушать границы, не бойтесь проявить твердость: "Я не хочу продолжать этот разговор".

Упражнение "Учимся говорить 'нет'"

Подготовьте карточки с различными ситуациями, в которых подросток может испытывать давление или дискомфорт (например, "Друг просит одолжить дорогую вещь", "Одноклассник настаивает на том, чтобы списать домашнее задание" и т.д.).

Попросите подростка вытянуть карточку и прочитать ситуацию вслух.

Подросток должен отреагировать на ситуацию, отказывая просьбе или предложению, используя "Я-высказывания" и уверенный, но вежливый тон.

Завершение занятия

Занятие 6 «Учимся говорить НЕТ (Часть 2)

Психолог рассказывает, что в китайской традиции отсутствует «нет», как форма отказа, но при этом существует множество оборотов и способов отказать красиво и при этом никого не обидев. Наоборот, ответить «нет» на чужую просьбу можно так, что вам наоборот посочувствуют и предложат свою помощь. Эти способы отказа называются ассертивными или по-другому цивилизованными, социальноприемлемыми.

Познакомимся с формулами трёх из них – самых распространёнными и эффективными.

1) Отказ-опасение. Звучит следующим образом: «Боюсь, что это невозможно».

2) Отказ-сожаление. Может выглядеть так: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»; «Ваше предложение очень привлекательное, но, к сожалению, я вынужден отказать».

3) Отказ-вынужденность. Имеет следующие варианты: «Я вынужден(а) отказать от этого предложения», «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»

Можно применять предложенные готовые формулы, однако важно владеть умением построить фразу для отказа в форме, максимально подходящей для текущей ситуации.

В зависимости от характера предложения или просьбы, значимости и авторитетности человека, от которого оно исходит, формы отказа могут быть:

1. Категоричное «нет» без пояснений.
2. Цивилизованный отказ с объяснением собеседнику причин, которые мотивируют вас отказаться от предложенного;

Упражнение «Три формы отказа»

Для отработки умения строить отказ в форме, соответствующей ситуации, участникам занятия предлагается объединиться в пары. Один участник из пары настойчиво о чём-либо просит, другой отказывается.

Отрабатываются поочерёдно все 3 формы:

«нет» без аргументов;

«нет» в форме цивилизованного отказа с аргументами;

«нет» в форме цивилизованного отказа с аргументами и альтернативным предложением.

Ситуации:

«Напиши мой вариант контрольной, ты же свой уже сделал»,

«Займи мне 1000 рублей, я тебе через неделю отдам»,

«Одолжи мне свою игровую приставку на выходные»,

«Скажи моим родителям, что я у тебя, мне нужно кое-куда съездить»,

«Скажи классному руководителю, что я заболел, не охота дежурить».

Вопросы для обсуждения: В какой форме отказывать было легче всего? Какую форму отказа было легче всего воспринять?

Вывод: предпочтения при выборе формы отказа могут быть неодинаковыми.