**Занятие:**

**Мы не похожи друг на друга, но у нас общий язык – ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ.**

**(«Профилактика буллинга в подростковой среде»)**

(тренинг для подростков)

Цель тренинга: повышение толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

Задачи тренинга по профилактике буллинга:

• снижение агрессии и враждебных реакций подросков;

• формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;

• содействие улучшению социального самочувствия;

• оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;

• изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

• устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;

• Интеграция “отверженных” детей в коллектив класса

Оборудование: интерактивная доска, наглядный материал.

 Ход занятия

 ***Организационный момент (настрой на работу).***

**Педагог-психолог:** - Здравствуйте ребята! Посмотрите, какой сегодня замечательный день! На улице светит солнце!

**Обратить внимание на солнце на доске**

Давайте создадим в нашем классе солнечное настроение. А чтобы у нас все получилось, повернемся к своему товарищу или соседу и улыбнемся ему самой лучезарной улыбкой! Замечательно! Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

***Разминка. “Любимое занятие”.(5 мин)***

**Педагог-психолог:** - 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. Давайте, обратим внимание на своих одноклассников. Продолжите фразу: “Я люблю....”

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

**Педагог-психолог:** - Ребята, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы угадаете ее название. [(*Приложение 1*)](http://festival.1september.ru/articles/658077/pril1.docx)

*+ потом повесить на доску картинку с гадким утенком в воде*

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

*Ответы учеников.*

**Педагог-психолог:** - Вы очень хорошо помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать. [(*Приложение 2*)](http://festival.1september.ru/articles/658077/pril2.docx)

**Педагог-психолог:** - 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…***

**Педагог-психолог:** - 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.

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить.

**Педагог-психолог:-** 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…***

**Педагог-психолог:** - Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: **прямой и скрытый**

**Скрытый буллинг** подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п.

**Прямой буллинг** включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие.

Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить **кибербуллинг** как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер

- агрессор,

- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),

- ребенок

- жертва,

- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят),

-свидетели

- аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);

-защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву).

**Педагог-психолог:** Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь под названием “травля”. Пусть один балл будет означать “я никогда в этом не участвую”, два балла — “иногда присоединяюсь, но потом жалею”, три балла — “травил, травлю и буду травить; это же здорово”. Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе.

Дети оценивают себя.(5 мин) **настоять ещё раз!**

**Педагог-психолог:** - Как я рада, что никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечиться.

**Второй блок занятий (практический).**

Цель: повышение толерантности и профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

***Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности» (5 мин).***

*Инструкция учащимся:*«Сядьте поудобнее, расслабьтесь, **глубоко вдохните 3–4 раза** и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации… Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

*Вопросы для обсуждения:*

* Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?
* Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?
* Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.
* Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?
* Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

***4 этап. Завершение. (10 мин)***

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

***И т.п, дети предлагают правила и записывают их на доске!***

**Педагог-психолог:** - А теперь пусть каждый поставит **под правилами свою подпись**, как свидетельство и согласие их соблюдать. 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.

***Рефлексия:***

- Что вам понравилось в занятии?

- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?

- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

***Итог занятия.***

**Педагог-психолог:** И еще!Я хочу показать вам специальный сосуд…

Благодаря эмоциям и чувствам жизнь приобретает особые краски.

 Тогда и мир теплее и добрее станет.