

Благотворительный фонд «Вклад в будущее»

# Что такое буллинг

Тренинговое занятие

Авторы:

Флотская И.Ю., психолог,

Рычка Н.Е., методист Благотворительного фонда «Вклад в будущее»

Москва

2018

## Содержание

Об образовательном продукте.....	3
Глоссарий .....	4
Технологическая карта.....	5
Ход занятия .....	7
Оценочный модуль .....	10
Список использованных источников.....	13
Приложения .....	14

## Об образовательном продукте

Тренинговое занятие *«Что такое буллинг»* (далее — образовательный продукт) разработано в рамках программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов «Навыки XXI века» Благотворительного фонда «Вклад в будущее» (далее — Фонд) с использованием материалов программы Е.А. Сергиенко «Социально-эмоциональное развитие детей».

Экспертиза материалов состоялась в апреле 2018 года. Согласно экспертному заключению, образовательный продукт соответствует актуальным возрастным возможностям и запросам подростков, а также ФГОС среднего (полного) общего образования в части достижения личностных результатов. Занятие рекомендовано к использованию в качестве самостоятельного образовательного мероприятия либо дополнения к программе «Социально-эмоциональное развитие детей» Е.А. Сергиенко для подростков среднего и старшего возраста.

Размещение данного образовательного продукта в разделе электронной библиотеки Фонда, признается офертой Фонда на заключение между автором продукта и Фондом сублицензионного договора на использование размещенного образовательного продукта. Использование образовательного продукта, размещенного в электронной библиотеке Фонда, третьими лицами возможно только в целях ознакомления и воспроизведения.

## Глоссарий

*Буллинг* — это перманентное физическое или психологическое насилие, которое может принимать форму травли, издевательства, оскорблений одного человека другим или группой лиц.

*Кибербуллинг* — травля, осуществляемая в информационном пространстве через информационно-коммуникационные каналы и средства. В том числе в Интернете посредством электронной почты, программ для обмена сообщениями в социальных сетях, а также через размещение непристойных видеоматериалов, либо посредством мобильного телефона (например, с помощью SMS-сообщений или надоедливых звонков).

## Технологическая карта

<b>Название</b>	«Что такое буллинг»		
<b>Цель</b>	Научить участников распознавать ситуации буллинга, дать представление о способах противодействия буллингу из позиции наблюдателя		
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– актуализировать тему буллинга для участников занятия;</li> <li>– информировать о различных видах;</li> <li>– разобрать с участниками способы реагирования на ситуацию буллинга из позиции наблюдателя</li> </ul>		
<b>Возраст участников</b>	15–18 лет	<b>Количество участников</b>	20–30
<b>Оборудование</b>	<p><b>Помещение:</b> занятие рекомендуется проводить в просторном помещении, где участники могут сидеть в кругу на стульях. Это необходимо, чтобы участники в процессе обсуждений видели друг друга, были максимально включены в работу, оставались в контакте с ведущим и воспринимали занятие как неформальное. В плане занятия также приведены варианты методов для работы в классе с рядами парт — в этом случае рекомендуется в середине мероприятия сделать перерыв 10–15 минут.</p> <p><b>Техника:</b> проектор и экран.</p> <p><b>Канцелярские товары:</b> раздаточные материалы, школьная доска с маркерами/мелом или флипчарт, листы ватмана А2 — 5 штук, маркеры — 10 штук</p>		
<b>Требования к ведущему</b>	Знания по теме «Что такое буллинг», умение модерировать групповое обсуждение и проводить рефлексию, умение проводить психогимнастические упражнения, направленные на включение в работу и сброс напряжения. Для проведения занятия необходим один ведущий. Однако по причине интерактивности и большого количества участников удобнее проводить занятие вдвоем. В таком случае один из ведущих		

	<p>может контролировать содержание и давать инструкции, а другой — следить за процессами и состоянием группы</p>
<p><b>Подготовительная работа</b></p>	<p><b>С родителями.</b> Ребенок не должен бояться рассказать родителям о травле, происходящей в школе, поэтому работа с родителями очень важна. Перед занятием можно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выслать родителям для ознакомления статью «5 фраз, которые помогут, если ребёнка травят в школе» (<a href="https://mel.fm/travlya-v-shkole/2608741-bullying_react">https://mel.fm/travlya-v-shkole/2608741-bullying_react</a>);</li> <li>– порекомендовать родителям регулярно беседовать с ребенком о его школьной жизни и происходящих событиях, высказывать и демонстрировать ему свою готовность помогать в сложных ситуациях.</li> </ul> <p><b>С детьми:</b> если занятие проводится в группе, с которой ведущий не знаком, необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– провести знакомство — рассказать о себе, целях занятия, временном регламенте;</li> <li>– принять правила работы в группе, например: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Помогать друг другу.</li> <li>○ Не высмеивать и не оскорблять друг друга.</li> <li>○ Постараться не перебивать во время обсуждения.</li> <li>○ Быть активными</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Хронометраж занятия</b></p>	<p><b>Вводная часть:</b> 10 минут.  <b>Основная часть:</b> 70 минут.  <b>Закрепление материала:</b> 10 минут.  <i>Общее время — 90 минут.</i></p> <p>Время проведения каждого упражнения из основной части зависит от количества участников и их опыта работы в интерактивном формате. При подготовке к занятию ведущему необходимо рассчитать время и выбрать варианты упражнений, исходя из этих условий</p>

## Ход занятия

### Вводная часть

**Ресурсное обеспечение:** стулья; проектор и экран, фрагмент фильма «Чучело» Ролана Быкова со сценой травли; презентация о видах буллинга и стратегиях поведения из роли наблюдателя (ведущий готовит ее самостоятельно); для работы с кейсами: описание кейсов, листы с надписями «физический буллинг», «поведенческий буллинг», «вербальный буллинг», «кибербуллинг» или наборы карточек разных цветов с буквами Ф, П, В, К по количеству участников; распечатанные случаи из упражнения «Виды буллинга» (см. Приложение 1), шаблон для комикса (см. Приложение 2), листы ватмана, маркеры; социальный ролик (<https://www.youtube.com/watch?v=EzykNm-cmhI>).

**Действия ведущего:** поздоровайтесь с участниками. При необходимости обозначьте рамки занятия и правила (см. пункт «Подготовительная работа»). Проведите разминку на концентрацию внимания. Выберите вариант, исходя из условий проведения занятия.

*Вариант 1. «Поменяйтесь местами те, кто...».* Посадите участников в круг. Встаньте в центре и дайте участникам инструкцию: «Ведущий стоит в центре круга. Он должен сказать: “Поменяйтесь местами те...” и добавить какой-то признак, который есть у него самого. Например, “Поменяйтесь местами те, у кого есть домашние животные”. Участники, у которых есть данный признак, должны встать и поменяться местами. Задача ведущего — занять свободный стул. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим». При необходимости покажите пример.

*Вариант 2. «Антизеркало».* Встаньте так, чтобы все участники вас видели. Позади вас и каждого из участников должен находиться стул. Дайте участникам инструкцию: «Я — ведущий. Я могу занимать два положения в пространстве, стоять или сидеть, и использовать два положения рук — они могут быть подняты или опущены. Ваша задача — повторять мое положение». Сделайте 4–5 смен положения в пространстве, убедитесь, что все участники поняли задачу и повторяют за вами.

Поменяйте задание: «Теперь ваша задача — делать все наоборот. Если я стою, вы должны сидеть, если сижу — стоять. Если мои руки подняты, у вас они должны быть опущены, и наоборот». Проводите это упражнение до 5 минут. После разминки попросите участников занять свои места.

## Основная часть

### *Актуализация темы буллинга*

Поздоровайтесь с участниками. При необходимости обозначьте рамки занятия и правила (см. пункт «Подготовительная работа»). Проведите разминку на концентрацию внимания. Выберите вариант, исходя из условий проведения занятия.

«Сегодня мы коснемся очень важной темы. И чтобы начать о ней разговор, давайте посмотрим фрагмент фильма».

Продемонстрируйте участникам фрагмент фильма «Чучело» со сценой травли. После просмотра задайте им вопросы:

- Узнали ли вы этот фильм? Смотрели ли его ранее?
- Какие эмоции вы испытывали во время просмотра?
- Что вы наблюдали в этом фрагменте?

В конце опроса обозначьте, что происходившее на экране называется буллингом. Объясните, что на занятии вы рассмотрите, как справляться с подобными ситуациями.

### *Виды буллинга. Теория*

Дайте участникам определение буллинга и расскажите о том, какие виды буллинга бывают. Для удобства работы эту информацию можно вывести на экран. Попросите участников привести несколько примеров буллинга из жизни, литературных произведений и кино. Уточните, есть ли у участников вопросы.

*Буллинг* — это перманентное физическое или психологическое насилие, которое может принимать форму травли, издевательства, оскорблений одного человека другим или группой лиц.

Виды буллинга:

- *Физический*: побои, членовредительство.
- *Поведенческий*: бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставяющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательство, создание неприятностей (кража личных вещей, порча дневника, тетради).
- *Вербальный*: постоянные насмешки, оскорбления, окрики и даже проклятия.



– *Кибербуллинг*: оскорбления и угрозы в социальных сетях, выкладывание неприглядных видео с участием жертвы.

### ***Виды буллинга. Работа с кейсами***

*Вариант 1.* На четырех стенах разместите 4 листа с надписями: «физический буллинг», «поведенческий буллинг», «вербальная агрессия», «кибербуллинг». Попросите участников встать в центре помещения. Озвучьте инструкцию: «Я буду читать описания ситуаций. Если вы видите в ситуации какой-либо из видов буллинга, встаньте у листа с его названием. Если вы считаете, что в предложенной ситуации буллинга нет, то останьтесь в центре. Можно вставать между двумя листами».

Затем зачитывайте описание ситуации и предлагайте ученикам переместиться к нужному листу. Попросите нескольких участников прокомментировать выбор.

*Вариант 2.* Если участники занятия сидят за партами, проведите модифицированное упражнение. Раздайте каждому участнику или на пару участников по 4 карточки разных цветов с буквами Ф, П, В, К. Озвучьте инструкцию: «Я буду читать описания ситуаций. Если вы видите в ситуации какой-либо вид буллинга, поднимите карточку с той буквой, которая ему соответствует. Можно поднимать несколько карточек одновременно».

Затем зачитывайте случай и предлагайте ученикам поднять карточки. Попросите нескольких участников прокомментировать решение.

Можно привести описание следующих ситуаций. Измените имена действующих лиц, если они совпадают с именами участников группы.

- Когда Иван выходит из класса, несколько его одноклассников пишут в его тетради оскорбления.
- Когда учитель выходит из класса, группа учеников начинает подшучивать над Леной. Бывает, что это доводит ее до слез.
- На уроке физкультуры Ира не может забраться по канату. Учитель громко комментирует, что она — самая слабая в классе. Класс начинает смеяться. Петя снимает Ирину попытку на телефон.

- Андрей учится в 11 классе и ждет после школы своего брата-шестиклассника, чтобы отвести его домой. Брат сильно задерживается с урока. Андрей ругает его из-за того, что тот опоздал.
- Двое старшеклассников каждый раз, когда видят семиклассника Эрика с рыжими волосами, начинают смеяться, обзывать его, могут дернуть за волосы, проходя мимо.
- Степан не дал никому списать домашнее задание по математике. Теперь каждый раз, когда одноклассники видят Степана, они замолкают и отходят от него.

Предполагается, что все ситуации, кроме ситуации с Андреем, являются буллингом.

### ***Способы противодействия буллингу***

Задайте участникам вопрос: «Кто обычно участвует в ситуации буллинга?». Обозначьте, что в ситуации буллинга обычно есть три стороны: жертва, агрессор и наблюдатели. Задайте участникам вопрос на примере одного из кейсов из прошлого упражнения: «Кто может повлиять на ситуацию буллинга в случае с Иваном и как?». Выведите на экран и предложите участникам стратегию реагирования на буллинг из позиции наблюдателя.

*Способы противодействия буллингу из позиции наблюдателя:*

1. Не игнорируйте травлю и не участвуйте в ней.
2. Если вы уверены, что это безопасно, встаньте на защиту жертвы буллинга.
3. Если вы уверены, что это безопасно, скажите: «Это буллинг! Прекрати это!»
4. Если вы не уверены в своей безопасности, позвоните взрослому, который может помочь.
5. После того, как буллинг был остановлен, окажите поддержку жертве травли, попытайтесь сделать так, чтобы он почувствовал себя лучше.
6. Попробуй убедить жертву буллинга рассказать взрослым о случившемся. Ты можешь пойти вместе с этим человеком и поддержать его в этой сложной ситуации.

### ***Противодействие буллингу***

*Вариант 1. Театрализация.* Используется при наличии необходимого пространства и готовности участников к проигрыванию ситуаций.

Разделите участников на 4 группы. Раздайте им ситуации из упражнения «Виды буллинга». Попросите подготовить (5–7 минут) и разыграть сценку (не более 5 минут), соответствующую ситуации, когда наблюдатели ведут себя ответственно.

После каждой сценки опросите зрителей, что именно делал наблюдатель, чтобы прекратить ситуацию буллинга.

*Вариант 2. Комиксы.* Используется для помещения с партами или в случае, когда группа не готова разыгрывать ситуации. Разделите участников на 5 групп. Раздайте каждой группе ситуации из упражнения «Виды буллинга» и предложите нарисовать в виде комикса их решения. Проведите презентацию результатов.

*Возможная модификация для работы с небольшой группой.* Раздайте каждой группе лист ватмана, распечатанный шаблон для комикса (см. Приложение 2) и маркеры. Попросите изобразить в виде комикса ситуацию буллинга, которую наблюдал кто-то из участников. Предложите кратко презентовать ситуации (1 минута на группу). Затем предложите участникам поменяться комиксами и нарисовать разрешение ситуаций наблюдателями. Проведите презентацию результатов.

*Вариант 3. Видео.* Используется в случае малого количества времени, небольшого пространства, большой группы.

Покажите участникам социальный ролик про разрешение ситуации буллинга. Задайте вопросы:

- Кто в этом ролике являлся жертвой, кто агрессором, кто наблюдателем?
- Кто и как прекратил ситуацию буллинга?
- Как еще наблюдатели могли прекратить ситуацию буллинга?

## Закрепление материала

**Ресурсное обеспечение:** бланки обратной связи (см. Приложение 3).

**Действия ведущего:** раздайте участникам анонимные бланки обратной связи для заполнения.

## Оценочный модуль

Оценка результатов осуществляется с помощью бланков обратной связи (см. Приложение 3). Участники подписывают заполненные бланки по желанию. Анкета позволяет оценить актуальность более подробного изучения темы буллинга в группе и личную включенность участников в тему.

Дополнительно результат можно оценить по решениям участников в упражнении с комиксами/сценками/обсуждением ролика.

## Список использованных источников

*Сергиенко Е.А., Марцинковская Т.Д., Изотова Е.И., Лебедева Е.И., Уланова А.Ю.* Социально-эмоциональное развитие детей. — М., 2017.

*Солдатова Г.* 5 фраз, которые помогут, если ребенка травят в школе. URL: [https://mel.fm/travlya-v-shkole/2608741-bullying\\_react](https://mel.fm/travlya-v-shkole/2608741-bullying_react).

Видео социальной рекламы. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EzykHm-cmHl>.

*Keen E., Georgesc M.* Bookmarks. A manual for combating hate speech online through human rights education. Council of Europe, 2016.





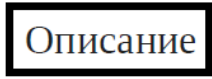
## Приложения

*Приложение 1*

### Кейсы для изучения видов буллинга

<p>Когда Иван выходит из класса, несколько его одноклассников пишут в его тетради оскорбления.</p>
<p>Когда учитель выходит из класса, группа учеников начинает подшучивать над Леной. Бывает, что это доводит ее до слез.</p>
<p>На уроке физкультуры Ира не может забраться по канату. Учитель громко комментирует, что она — самая слабая в классе. Класс начинает смеяться. Петя снимает Ирину попытку на телефон.</p>
<p>Андрей учится в 11 классе и ждет после школы своего брата шестиклассника, чтобы отвести его домой. Брат сильно задерживается с урока, Андрей ругает его из-за того, что тот опоздал.</p>
<p>Двое старшеклассников каждый раз, когда видят семиклассника Эрика с рыжими волосами, начинают смеяться, обзывать его, могут дернуть за волосы, проходя мимо.</p>
<p>Степан не дал никому списать домашнее задание по математике. Теперь каждый раз, когда одноклассники видят Степана, они замолкают и отходят от него.</p>

## Шаблон для комиксов

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>1. Кто жертва? 2. Где происходит буллинг 3. Ситуация буллинга 4. Разрешение ситуации</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	  

### Бланк обратной связи

<p>Как вы понимаете, что такое буллинг?</p> <p><i>Запишите ответ</i></p>	
<p>Были ли вы когда-либо <b>жертвой</b> буллинга?</p> <p><i>Обведите ответ(-ы)</i></p>	<p>Да, поведенческого. Да, физического. Да, вербального. Да, кибербуллинга. Нет.</p>
<p>Были ли вы когда-либо <b>агрессором</b> в ситуации буллинга?</p> <p><i>Обведите ответ(-ы)</i></p>	<p>Да, поведенческого. Да, физического. Да, вербального. Да, кибербуллинга. Нет.</p>
<p>Когда я увижу, как над кем-то издеваются, кого-то травят, я могу сделать две вещи, которые будут означать, что я веду себя ответственно в ситуации буллинга...</p> <p><i>Запишите ответ</i></p>	<p>1. 2.</p>
<p>Тема противодействия буллингу для меня важна.</p> <p><i>Обведите ответ</i></p>	<p>1) Да 2) Нет 3) Сложно сказать</p>