

## **Тренинг по профилактике буллинга в школе на тему: «Мы вместе: как построить добрые и безопасные отношения»**

**Целевая аудитория:** ученики средних школ (5–8 классы)

**Цель занятия:** формирование у учащихся осознанного отношения к проблеме буллинга, развитие навыков эффективного взаимодействия и уважительного отношения друг к другу.

**Продолжительность:** 45 минут

**Актуальность:** буллинг в школьной среде – одна из актуальных проблем, с которыми сталкиваются ученики, родители и педагоги. Его последствия могут быть отрицательными: от снижения самооценки и учебной мотивации до серьезных психологических травм. Тренинг на примере буллинга помогает учащимся осознать важность уважительных и доброжелательных отношений, развивает навыки эмпатии, поддерживает здоровый микроклимат в классе. Такой подход не только предотвращает конфликтные ситуации, но и обеспечивает командный дух среди школьников, что важно для их личностного развития.

### **Структура тренинга:**

1. Введение (5 минут)
2. Основная часть (30 минут)
  - Мини-лекция с обсуждением
  - Упражнение «Сила слов»
  - Упражнение «Круг доверия»
  - Поиск решений: Как бороться с буллингом?
3. Завершение занятия (10 минут)

### **Ход тренинга**

#### **Введение (5 -7 минут)**

*Приветствие и создание атмосферы доверия (2 минуты)*

**Педагог - психолог:** «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проведем тренинг, который поможет нам лучше понимать друг друга, решать конфликты и создавать добрую атмосферу в нашем коллективе».

Объяснение важности благоприятной атмосферы:

«Для нас важно, чтобы здесь каждый чувствовал себя комфортно, поэтому давайте начнем с простых правил: мы будем слушать друг друга и говорить только то, что не обидит других».

Наши правила:

- Уважение (не перебивать и не осуждать).

- Конфиденциальность (все, что здесь обсуждается, остается между нами).
- Добровольное участие (каждый участвует только в том, в чем хочет).

Вопрос к участникам: «Есть ли другие правила, которые помогают нам комфортно работать?»

Мотивация к продолжению: зачем этот тренинг нужен? (2 минуты)

*Мини-лекция:*

«Иногда в школе мы сталкиваемся с ситуациями, которые могут причинить боль человеку. Например, кто-то смеется над неудачей, распускает слухи или даже специально кого-то обижает. Это называется буллингом. Такое поведение может быть очень опасным: оно ранит, заставляет чувствовать себя одиноким и ненужным».

«Сегодня мы говорим о том, как распознать издевательства, как ему противостоять и как стать опорой для другого. Это поможет нам создать дружелюбную и безопасную атмосферу в классе».

### **Упражнение на знакомство или настрой**

*Упражнение «Комплимент-снежинка»:*

Передавайте мяч (или мягкий предмет) по кругу. Тот, кто получает мяч, называет свое имя и говорит о себе что-то хорошее (например, «Меня зовут Саша, и я всегда стараюсь помочь другим»).

Альтернатива: участник говорит добрую черту своему соседу справа.

Переход к основной части (1 минута)

**Педагог** подводит итог: «Спасибо за вашу активность. Теперь, когда мы познакомились с вами, давайте поговорим подробнее о том, что такое травля и как ее можно остановить».

### **Основная часть (30 минут)**

Введение в тему буллинга (5 минут)

*Мини-лекция*

«Буллинг – это повторяющееся агрессивное поведение, направленное на то, чтобы причинить вред человеку. Это может быть обзывательства, обидные слова, распространение слухов или игнорирование кого-либо».

Виды буллинга:

- Физический (удары, толчки, порча вещей).
- Вербальный (обзывания, унижения).
- Социальный (игнорирование, заключение из группы).
- Кибербуллинг (обидные сообщения в соцсетях).

Вопросы к группе:

«Почему люди становятся агрессорами или жертвами?»

«Какие чувства испытывают участники буллинга?»

«Какова роль наблюдателей?»

### **Упражнение «Сила слов» (10 минут)**

**Задача:** Показать, как слова могут ранить или поддерживать.

**Инструкция:** Участников делят на группы по 4–5 человек. Каждой группе выдается лист бумаги, разделенный на две колонки: «Обидные слова» и «Поддерживающие слова». Первая колонка: участники пишут примеры фраз, которые могут ранить (обидные клички, критика, насмешки). Вторая колонка: участники заменяют обидные слова на поддерживающие (например, вместо «Ты ничего не умеешь» – «У тебя обязательно получится!»).

#### **Обсуждение:**

Как вы себя чувствовали, записывая обидные слова?

Что почувствовали, придумывая поддерживающие фразы?

Какие слова вы хотели бы слышать чаще в школе?

### **Упражнение «Круг доверия» (5 минут)**

**Задача:** Развить доверие и понимание между участниками.

**Инструкция:** Все участники встают в круг. Ведущий объясняет:

«Сейчас мы будем говорить друг другу слова поддержки. Посмотрите на соседа справа и скажите ему что-то хорошее: похвалите, поддержите или просто пожелайте что-то приятное.» Начинает ведущий, передавая импульс справа.

Обсуждение после упражнения:

«Как вы себя чувствовали, получая добрые слова?»

«Как вы думаете, что произойдет, если мы будем чаще поддерживать друг друга?»

### **Групповая работа: Поиск решений (10 минут)**

**Задача:** Найти способы реагирования на буллинг.

**Инструкция:** разделите участников на группы по 4–5 человек. Каждая группа получает карточку с ситуацией, например,

- Один ученик постоянно насмехается над другим.
- В чате класса кто-то пишет обидные сообщения о вашем однокласснике.
- Группу ребят игнорируют в классе, их не берут в игры.

Группы обсуждают и записывают план действий:

- Что могут сделать свидетели ситуации?
- Как помочь жертве буллинга?

- Как можно поговорить с агрессором?

Презентация результатов:

Каждая группа кратко рассказывает свои решения.

Педагог подчеркивает конструктивные и безопасные идеи, дополняет ответы (если нужно).

### **Упражнение «Мы – команда» (5 минут)**

**Задача:** Закрепить чувство единства и ответственности за общую атмосферу.

**Инструкция:** участники встают в круг, берутся за руки (или соединяют ладони в центре круга).

Ведущий говорит:

«Каждый из нас – важная часть этого класса. Если кто-то чувствует себя плохо, это влияет на всех. Давайте вместе скажем: “Мы – команда, мы поддерживаем друг друга!”»

Ритуал поддержки:

Ведущий предлагает каждому участнику по очереди назвать одно хорошее качество класса или пожелание для группы. Например, «Мы дружные», «Я желаю нам больше уважения друг к другу».

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Желаю вам...»:**

Участники становятся в круг.

По очереди каждый говорит классу пожелание, например, «Я желаю всем больше уважения и дружбы» или «Пусть у каждого будет поддержка и радость в школе».

Заключительное слово педагога:

«Спасибо за вашу открытость и участие. Помните, что каждый из вас важен и ценен, и вместе мы можем создать пространство, где всем будет комфортно!»