

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж»

Психологический тренинг по профилактике травли (буллинга)
«Границы. Выбор. Ответственность»

Разработала:
педагог-психолог Попова А.А.

Самара, 2024

Цель: профилактика буллинга через осознание собственных ролей, развитие эмпатии и отработку навыков безопасного вмешательства.

Время: 45 минут

Размер группы: 15–20 человек

Форма работы: работа в парах, мини-группах, работа с кейсами

I. Вводная часть

Ведущий: «Тема сегодняшней встречи — то, с чем сталкивался каждый: давление, насмешки, исключение из общения. Мы поговорим не о том, "какие все плохие", а о том, как оставаться собой и не давать другим нарушать свои границы».

Правила тренинга:

1. *Конфиденциальность* (не разносим личные истории за дверь).
2. *Без оценок* (не говорим «ты дурак», говорим «я считаю», «я чувствую»).
3. *Активность* (можно сказать «пас», но лучше пробовать).
4. *Правило «Стоп»* (если некомфортно — поднимаем руку).

1. Разминка «Свои/чужие»

Цель: снизить напряжение, показать условность разделения на «нормальных» и «ненормальных».

Инструкция:

Попросите всех встать в круг.

Ведущий: «Я буду называть категории. Если вы подходите под описание — сделайте шаг вперед».

1. Шаг вперед те, у кого сейчас при себе телефон.
2. Шаг вперед те, кто носит обувь на плоской подошве.
3. Шаг вперед те, у кого есть домашнее животное.
4. Шаг вперед те, кто хоть раз в жизни плакал от обиды.
5. Шаг вперед те, кто хоть раз делал вид, что не замечает одноклассника или одnogруппника, чтобы к вам не приставали в ответ.
6. Шаг вперед те, кто хоть раз молчал, когда кого-то травили при вас.

Обсуждение (1-2 минуты):

— Легко ли было выходить?

— В какой момент стало неудобно?

Вывод ведущего: «Сегодня мы были и «жертвой», и «наблюдателем». Это нормально. Важно понять, что делать с этой позицией дальше».

II. Основная часть

Ведущий рисует на доске треугольник:

Агрессор — Жертва — Наблюдатель.

«В ситуации буллинга нет трех изолированных ролей. Это система.

Как вы считаете, какая самая сильная фигура? Почему?

Ответ: наблюдатель. Агрессор получает власть только тогда, когда есть зрители. Тишина наблюдателей воспринимается агрессором как «Одобряю».

На какие подгруппы могут делиться наблюдатели?

Ответ: да. Группа поддержки агрессора, группа поддержки жертвы, нейтральные.

Могут ли роли меняться?

Ответ: да.

1. Упражнение «Миф или реальность»

Детям предлагается прослушать факты о насилии и обнаружить, что является правдой, а что нет:

- Насилие имеет и положительные стороны (НЕТ)
- Использование нецензурных слов ребенком по отношению к другому является проявлением насилия (Да).
- Бьют заслуженно (НЕТ).
- Ребенок, который страдает от насилия должен молчать об этом (НЕТ).
- Насилие — это признак мужества ребенка (НЕТ).
- Надо молчать, когда страдаете от насилия, буллинга (Нет)
- Издевательства, бойкот, игнорирование — это насилие (да)
- Обидчиком или агрессором может быть только взрослый (Нет)
- Ребенок, который страдает от буллинга, всегда в радостном настроении (Нет)
- Часто, ребенок, совершающий буллинг имеет преимущества над своей жертвой (старше, физически сильнее, у него выше авторитет в группе, классе (да)

2. Упражнение «Переписать сценарий»

Цель: научить видеть пути выхода из ситуации буллинга

Группа делится на 3 малые группы. Каждая получает карточку с ситуацией.

Ситуация 1 (Кибер): В общий чат группы скинули смешную, но унижительную фотографию однокурсника. Начались мемы и смешки.

Ситуация 2 (Класс): В классе есть тихий парень. На уроке он ошибся у доски, учительница промолчала, а «звезда» класса громко передразнил его. Класс засмеялся.

Ситуация 3 (Изоляция): Девушку в компании перестали звать на встречи, обсуждают её причёски у неё за спиной, делают вид, что её не слышат.

Задание:

1. Придумайте 3 варианта реакции Наблюдателя, которые остановят травлю прямо сейчас.
2. Придумайте 1 фразу, которую можно сказать Жертве после случившегося, чтобы ей стало легче.
3. Придумайте 1 фразу, которую можно сказать Агрессору наедине, чтобы он остановился.

Группы зачитывают варианты.

3. Упражнение «Шкала вмешательства»

Цель: научить оценивать риски и выбирать адекватный уровень реакции в зависимости от ситуации.

Каждой малой группе (3–4 человека) выдается карточка с одной ситуацией. На доске рисуется вертикальная шкала от 1 до 5, где:

1 = «Ничего не делать, это не моё дело».

3 = «Сказать одну короткую фразу или отвлечь внимание».

5 = «Активно вмешаться, привлечь других, обратиться к взрослому/педагогу».

Задание:

1. Оценить свою ситуацию по этой шкале — какой уровень вмешательства кажется вам самым безопасным и эффективным именно здесь?
2. Придумать конкретное действие для выбранного уровня (например, для уровня 3 — фразу, для уровня 5 — план действий).
3. Обосновать, почему вы выбрали именно этот уровень, а не более высокий или низкий.

Обсуждение:

- Какие факторы повлияли на выбор уровня?

- Одинаково ли оценили одну и ту же ситуацию разные группы? Если нет — почему?

4. Упражнение «Спина к спине»

Цель: Развитие эмпатии и выход телесного напряжения, связанного с буллингом.

Инструкция:

Участники делятся на пары. Садятся на пол (или стулья) спиной друг к другу, соприкасаясь лопатками. Нужно попытаться встать одновременно, не используя руки и не договариваясь вслух.

Раунд 1: просто встать.

Раунд 2: Один хочет встать, другой сопротивляется (имитация давления).

Раунд 3: Один хочет уйти (встать), другой его удерживает.

— В какой роли было легче?

— Что чувствовали, когда партнер вас толкал/не давал встать?

— Как вы договаривались без слов?

«В травле тоже часто нет слов. Человек спиной чувствует, что его не принимают. Наша задача — сделать этот контакт безопасным».

III. Заключительная часть

1. Упражнение «Копилка ресурсов»

Каждому выдается стикер. Задание:

«Напишите одну фразу, которую вы сегодня слышали или придумали сами и которую сможете реально использовать в жизни, если станете свидетелем травли. Не «надо бороться», а конкретное действие».

Примеры:

— Перевести разговор.

— Сказать: «Мне кажется, это уже перебор».

— Подойти к человеку после и спросить: «Ты как?».

— Просто встать рядом с тем, кого обзывают.

Ведущий: «Буллинг — это всегда выбор. Выбирать «мимо», выбирать молчать или выбирать «помочь». Спасать никого не нужно. Нужно просто делать то, что соответствует вашим ценностям. Если вам что-то кажется несправедливым — скорее всего, вам не кажется. Благодарю за честность».