

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Абыйская средняя общеобразовательная школа им. д.т.н. Слепцова А.Е.»  
678894, Республика Саха (Якутия), Абыйский улус, с. Абый, ул. Баронова, 3  
Тел. факс 23-137.

---

Классный час по профилактике буллинга  
в «Абыйской СОШ имени д.т.н. Слепцова А.Е.  
**«КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ  
НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ»**

Составитель:

педагог – психолог Корякина Т.В.

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

**Задачи:** по профилактике буллинга:

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
- 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

**Материалы и оборудование:**

- ноутбук, мультимедийное оборудование;
- мультимедийная презентация;

**План занятия:**

1. Приветствие. Представление ведущих.
2. Вводная часть.
3. Работа по теме: познакомиться с понятием «буллинг».
4. Просмотр видеороликов о насилии в школе.
5. Обсуждение видеороликов.

**Ход занятия.**

**1. Приветствие. Представление ведущих.**

- Здравствуйте ребята! Сегодня мы поговорим о буллинге.

**2. Вводная часть.**

Скажите пожалуйста кто знает, что такое буллинг ( школьная травля?)

Буллинг – это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься.



Хулиганы обычно нацелены на слабость жертвы, так как они могут быть уверены в своем превосходстве.

Ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

Каким бывает буллинг?

- **СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ** Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом.

Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

- **ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ** Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.
- **УГРОЗЫ** Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.
- **НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ** Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.
- **ВЫМОГАТЕЛЬСТВО** Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.
- **ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ** Если человек ВСЕГДА остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.
- **ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ** При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».
- **ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО** К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.
- **КИБЕРБУЛЛИНГ** Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

### **ЭТО ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!**

**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!**

- Даже если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами!
- Если буллинг заставляет вас чувствовать себя бесполезными, беспомощными или виноватыми, знайте, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган может почувствовать себя сильным и важным.

Иногда у хулиганов есть проблемы или неуверенность в чем-то, и они ее пытаются скрыть, издеваясь над другими (например, дети, которых слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других детей в школе, «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать).

- Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются — почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами

издеваются и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете — члену семьи, опекуну или кому-то в школе (учителю или другому сотруднику, с которым вы хорошо ладите). • Говорить кому-то, что над вами издевались — это одна из самых трудных вещей в мире. Но это точно необходимо. Вот почему мы изложили наши мысли об этом ниже.

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА**

- 1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!** Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.
- 2. УХОДИТЕ!** Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.
- 3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!** Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»
- 4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!** Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор — один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.
- 5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!** Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и школ. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» — знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить со школьным психологом или социальным педагогом — их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли. Никто не сможет вам помочь, если вы не скажете кому-то, что над вами издевались — ваша семья и учителя не умеют читать мысли.
- 6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ** Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

**7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ** Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

**8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!** Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию по телефону 102, или вы можете попросить своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию — у вас есть право на то, что вы делаете!

## **КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОСТОИНСТВО**

Как хулиган, вы можете заставить других переживать, и вам может показаться, что вы популярны, но опросы показывают, что никто не любит хулиганов. Опросы также показывают, что люди, которые травят других в школе, ведут себя так же, когда они становятся взрослыми, и это может вызвать у них много проблем. Издевательства вредны и для тебя!

## **ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?**

**1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ** Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы — каково это? **2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ** Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас. **3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ** Например, вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого вы будете чувствовать себя намного лучше.

**4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ** Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что вы можете делать хорошо. Может, вас интересует какой-то особый вид спорта или какое-то ремесло? Обсудите, как вы могли бы стать лидером, со взрослым, которому вы доверяете.

**5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО** На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.

**6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ** Если вы злитесь на человека, над которым издевались, чувствуете, что он этого заслужил, и вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите взрослого помочь вам. Например, поговорите со школьным психологом или социальным педагогом, так как они прошли обучение по решению проблем между людьми. Соберитесь и подумайте о том, что вы могли бы сделать вместо того, чтобы причинять страдания другим.

## **НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ ДРУГИХ СТРАДАТЬ! ТРАВЛЮ НИЧТО НЕ МОЖЕТ ОПРАВДАТЬ!**

Если вы видите, что кого-то обижают, вы не должны забывать, что достаточно сложное дело и для хулигана, и для жертвы, остановить то, что происходит. Знайте, что издевательства никогда не приемлемы независимо от того, что хулиган говорит, чтобы оправдать свои действия. Буллинг может произойти только в том случае, если зрители одобряют его или делают вид, что не видят. Защита жертвы зачастую является единственным способом прекратить издевательства.

Это означает, что вы можете прекратить издевательства!

Если вы сейчас не вмешаетесь, вы можете быть следующей жертвой хулигана!

И в завершении классного часа я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

- У нас не выясняют отношения с кулаками.
- Не оскорбляют друг друга.
- Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.
- Не смеются над чужими недостатками.
- Не портят чужие вещи.....

*(И т.п, дети предлагают правила)*

А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. 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.