Методическая разработка
Семеновой Марии Николаевны
учителя начальных классов
МБОУ «СОШ №12» г. Чебоксары

Тема занятия: «Буллинг в школе: как распознать травлю и правильно реагировать на унижение».

Цель: формирование у младших школьников представлений о буллинге, развитие навыков безопасного поведения в ситуациях унижения и воспитание уважительного отношения к окружающим.

Образовательные задачи:

- познакомить обучающихся с понятиями «конфликт», «обида», «буллинг»;
- помочь детям понять различия между единичной ссорой и систематической травлей;
- сформировать представление о недопустимости унижения достоинства другого человека.

Ход внеурочного занятия

Этап 1. Организационный момент — 2 минуты

Деятельность педагога Педагог приветствует обучающихся и предлагает настроиться на совместную работу. Пример вступительного слова: «Сегодня мы поговорим о том, как сделать наш класс местом, где каждый может чувствовать себя спокойно и безопасно. Мы обсудим, что делать, если кого-то обижают, и как помочь человеку, которому трудно защитить себя». Педагог устанавливает правила обсуждения: Не называем имена одноклассников и не обсуждаем личные истории без разрешения. Не высмеиваем ответы других. Каждый имеет право не отвечать на вопрос, если ему некомфортно. Слушаем друг друга уважительно. Если кому-то угрожает опасность, обращаемся за помощью к взрослому. Деятельность обучающихся Принимают правила, включаются в работу, настраиваются на обсуждение.

Этап 2. Мотивация. Упражнение «Тёплые слова» — 4 минуты

Педагог задаёт вопросы: Какие слова помогают вам почувствовать себя увереннее? Что вы чувствуете, когда вас поддерживают? Может ли одно слово обрадовать человека? Может ли слово причинить боль? Детям

предлагается назвать добрые слова и фразы, которые помогают человеку почувствовать себя принятым: «Я тебе помогу», «Давай вместе», «У тебя получится», «Я готов тебя выслушать». На доске педагог записывает ответы в виде лучей вокруг слова «Поддержка». Вывод: слова могут не только радовать, но и ранить. Каждый человек отвечает за то, как он общается с окружающими.

Этап 3. Объяснение темы. «Ссора или травля?» — 7 минут

Педагог объясняет, что разногласия и споры иногда возникают между всеми людьми. Важно, как участники ведут себя во время конфликта и что происходит после него. Затем предлагается сравнить две ситуации.

Ситуация 1. (Разногласие) Два ученика хотят играть в одну настольную игру. Они спорят, сердятся друг на друга, но после разговора договариваются играть по очереди. Вопросы: Из-за чего возник спор? Смогли ли дети договориться? Что помогло им решить проблему?

Ситуация 2. (Травля) Несколько учеников регулярно высмеивают одноклассника, придумывают ему обидные прозвища и не позволяют присоединяться к совместным играм. Ребёнок просит прекратить, но насмешки продолжаются. Он начинает бояться идти в школу. Вопросы: Чем эта ситуация отличается от первой? Какие чувства может испытывать ребёнок? Почему ему может быть трудно самостоятельно остановить происходящее? Кто может ему помочь? Педагог подводит детей к пониманию признаков травли: повторяемость, намеренное причинение вреда, унижение, запугивание и трудности самостоятельной защиты. Важно: педагог не предлагает детям определять, кто из присутствующих является «обидчиком» или «жертвой». Обсуждаются только вымышленные ситуации и поступки персонажей.

Этап 4. Практическая работа «Как поступить правильно?» — 8 минут

Класс делится на небольшие группы. Каждая группа получает карточку с ситуацией и отвечает на три вопроса: Что происходит? Что чувствует человек, которого обижают? Как можно помочь безопасным способом?

Карточка № 1. Обидное прозвище Ученик каждый день называет одноклассника обидным прозвищем. Другие дети смеются. Ребёнку неприятно, но он боится пожаловаться. Возможные решения: не поддерживать насмешки смехом; спокойно сказать: «Мне кажется, ему неприятно. Давай прекратим»; предложить однокласснику помощь; сообщить учителю или другому надёжному взрослому.

Карточка № 2. Исключение из игры Несколько детей постоянно не принимают одноклассницу в совместные игры и уговаривают остальных не общаться с ней. Возможные решения: предложить девочке присоединиться к игре; не участвовать в бойкоте; сообщить взрослому, если ситуация повторяется; поддержать ребёнка и не оставлять его один на один с проблемой.

Карточка № 3. Оскорбительное сообщение В общем чате класса кто-то разместил унизительное сообщение о другом ученике. Несколько участников пересылают его дальше. Возможные решения: не пересылать сообщение и не ставить одобрительные реакции; сохранить необходимые доказательства, если это безопасно; сообщить родителям, учителю или другому надёжному взрослому; попросить взрослого помочь добиться прекращения распространения сообщения.

Карточка № 4. Свидетель унижения На перемене ученик видит, как несколько ребят толкают одноклассника и смеются над ним. Возможные решения: не вступать в опасную физическую конфронтацию; позвать учителя или другого взрослого; при непосредственной опасности незамедлительно сообщить сотруднику школы; после происшествия поддержать пострадавшего и помочь ему обратиться за помощью. Каждая группа кратко представляет свои решения. Вывод педагога: помощь не обязательно означает самостоятельное противостояние обидчикам. Иногда самый правильный и смелый поступок — не поддерживать травлю и своевременно обратиться к взрослому.

Этап 5. Упражнение «Стоп! Мне неприятно» — 5 минут

Педагог знакомит детей с уважительными, но уверенными фразами, которые можно использовать, если ситуация не представляет непосредственной физической опасности. Примеры: «Мне неприятно, когда ты так говоришь. Прекрати, пожалуйста». «Не называй меня так». «Я не хочу участвовать в этой шутке». «Так поступать нельзя». «Я обращусь к учителю, если это продолжится». Обсуждаются правила безопасного поведения: говорить спокойно и уверенно; не отвечать оскорблением на оскорбление; не пытаться доказать свою правоту в опасной ситуации; при угрозах или физической агрессии отойти в безопасное место и позвать взрослого. Педагог подчёркивает: ребёнок не обязан самостоятельно останавливать травлю. Если слова не помогают или ситуация вызывает страх, необходимо обратиться за помощью.

Этап 6. Создание памятки «Пять шагов к безопасности» — 5 минут

Обучающиеся вместе с педагогом составляют памятку.

Шаг 1. Распознай ситуацию. Если тебя регулярно унижают, запугивают, оскорбляют или намеренно исключают из общения, это не следует считать нормой.

Шаг 2. Позаботься о безопасности. Отойди от опасной ситуации. Не вступай в драку и не пытайся в одиночку противостоять группе детей.

Шаг 3. Расскажи взрослому. Обратись к родителям, классному руководителю, школьному психологу, социальному педагогу или другому взрослому, которому доверяешь.

Шаг 4. Расскажи конкретно, что произошло. Объясни, что сделали или сказали другие, когда это случилось и повторялось ли раньше. Если травля происходит в интернете, покажи сообщения взрослому и не распространяй их дальше.

Шаг 5. Не оставайся один на один с проблемой. Если первый взрослый не помог, обратись к другому. Ты имеешь право на безопасность и уважительное отношение.

Этап 7. Рефлексия «Я понял, что…» — 4 минуты

Педагог предлагает детям закончить одну из фраз: «Сегодня я узнал(а), что…» «Если я увижу, что кого-то обижают, я…» «Если обидят меня, я могу…» «Поддержать одноклассника можно так…» «В нашем классе важно…» Ответы принимаются добровольно. Педагог не требует от детей рассказывать о личном опыте травли. Заключительное слово педагога: «Каждый человек заслуживает уважения. Никто не должен терпеть унижение или доказывать, что он достоин дружбы. Если вы столкнулись с травлей, помните: вы не виноваты в том, что кто-то решил причинить вам вред. Просить помощи не стыдно. В нашем классе важно не поддерживать обидные поступки, замечать чувства других и помогать друг другу».

Заключение

Профилактика буллинга в начальной школе является важной составляющей воспитательной работы. Именно в младшем школьном возрасте дети учатся распознавать эмоции, понимать последствия собственных поступков, уважать различия и разрешать разногласия без унижения другого человека. Предложенное занятие помогает сформировать первоначальные представления о травле и закрепить алгоритм безопасного поведения. При

этом основная ответственность за прекращение травли лежит на взрослых и образовательной организации, а не на ребёнке, который подвергается унижению. Создание атмосферы уважения, доверия и взаимной поддержки требует последовательной работы педагогов, родителей и школьных специалистов.

Приложение 1.

Памятка для обучающихся «Что делать, если тебя обижают?»

Помни: ты заслуживаешь уважения. Унижение — не норма, и ты не виноват в чужом решении обижать тебя.

Позаботься о безопасности: отойди от опасной ситуации и не вступай в драку. Скажи о происходящем взрослому: родителям, учителю, школьному психологу или другому человеку, которому доверяешь. Расскажи подробно: что произошло, где, когда и повторялось ли это.

Если тебе не помогли, обратись к другому взрослому. Не сдавайся, пока не получишь необходимую помощь. Если обижают другого человека: не смейся вместе с обидчиками; не пересылай оскорбительные сообщения; поддержи одноклассника; позови взрослого, если человеку угрожает опасность.

Помни: обратиться за помощью — это смелый и правильный поступок.

Приложение 2.

Памятка для педагога

При получении информации о возможной травле: Выслушать ребёнка спокойно и без обвинений.

Уточнить обстоятельства и оценить наличие непосредственной опасности.

Принять меры для обеспечения безопасности.

Зафиксировать полученную информацию в соответствии с правилами школы.

Передать информацию ответственным сотрудникам и действовать по установленному порядку реагирования.

Организовать необходимую поддержку ребёнка и наблюдение за ситуацией. Взаимодействовать с родителями и специалистами с соблюдением требований защиты персональных данных и интересов детей.

Проверять, прекратилась ли травля, и не допускать давления на ребёнка за обращение за помощью.

Главный принцип: безопасность и достоинство ребёнка имеют приоритет. Профилактическая беседа в классе не заменяет индивидуального реагирования на конкретный случай травли.