

Савина Н.Н., педагог-психолог  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»  
(кабинет профилактики наркомании  
Пестравского района Самарской области)

**«НЕ такой как все».**

**Разработка занятия по профилактике моббинга в начальной школе  
(для обучающихся 5 классов)**

*Профилактика моббинга в школе*

Детство — важный период, во многом определяющий будущее. Именно в это время закладываются основные жизненные принципы: добра и зла, любви и насилия. Во время обучения в школе ребенок впервые может столкнуться с проблемой моббинга. Моббинг в переводе с английского (mob – толпа) означает форму психологического насилия в виде травли человека в коллективе. Это физические или социальные негативные действия, производящиеся систематически одним или несколькими лицами и направленные против того, кто не имеет возможности защитить себя в актуальной ситуации. Есть люди, считающие травлю (моббинг) в школе, безобидным социальным явлением. Однако это далеко не так. Психологические травмы, нанесенные в детстве, могут оставить отпечаток на всю последующую жизнь. С целью профилактики моббинга в ГБОУ СОШ с.Майское психологом Савиной Натальей Николаевной разработан план совместных мероприятий «Разрешение кризисных ситуаций в школе, связанных с моббингом». Профилактическая работа носит комплексный характер.

Первый этап — организация эффективного классного руководства, которое само по себе предотвращает моббинг. Обязательное условие — педагоги, которые проводят мероприятия, должны пользоваться авторитетом среди обучающихся.

Второй этап — осуществление мероприятий, направленных непосредственно против моббинга. Эти меры принимаются лишь после реализации первого этапа. Они представляют собой социальные,

тренинговые программы, классные часы, акции, КВН, конкурсы, консультации, беседы. На этом этапе подключаются специалисты различных социальных служб: центр «Семья», инспектор ПДН, социальный педагог. Привлекаются родители на собрания, проводится индивидуальное консультирование родителей из проблемных семей.

Профилактическая работа Натальи Николаевны с обучающимися строится через тренинговые занятия, игровые ситуации, консультации. Для профилактики моббинга используются литературные произведения, в которых затрагиваются проблемы травли или сопряженные проблемы. В процессе чтения у обучающихся возникает сопереживание и понимание. Просмотр кинофильмов (например, известный фильм «Чучело» по повести Владимира Железнякова). Проводятся классные часы на тему толерантности. Хорошо себя зарекомендовал прием «внутришкольных правил». Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с обучающимися. Это можно сделать различными способами. Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на две — три группы, в которых они разрабатывают несколько правил. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе. Правила исполняются при любых обстоятельствах педагогами, обучающимися, родителями, администрацией. Пример школьных правил, которые могут использоваться:

- в нашей школе оскорбления не допускаются;
- родители и учителя должны обмениваться информацией и сотрудничать друг с другом.
- учащиеся должны сообщать о нападках со стороны классному руководителю;
- учащиеся должны помогать друг другу в трудной ситуации;

Задача психолога на данном этапе состоит в умении научить обучающихся навыком бесконфликтного общения, чтобы подросток отыскивал нужные аргументы, не прибегая к насилию. В результате реализации психологом Натальей Николаевной данных мероприятий возросло число обучающихся умеющих четко выражать свои эмоции, проговаривать их, находить нужные слова и избегать ситуации связанные моббингом.

С обучающимися 5-го класса ГБОУ СОШ с. Майское проведено ряд профилактических занятий, направленных на профилактику моббинга. Наталья Николаевна провела тренинговые занятия на сплочение классного коллектива, классный час на тему «Толерантность», родительское собрание «Профилактика моббинга среди подростков» с привлечением социального педагога и инспектора ПДН.

### **Разработка профилактического занятия**

#### **Введение в сказку**

**Цель:** снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения.

#### **Задачи:**

- способствовать формированию опыта взаимодействия в группе;
- учить оказывать и принимать поддержку окружающих;
- ознакомить с понятием дружба.

**Оборудование и материалы:** листы бумаги, ручки, мячик, ноутбук.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

#### **Ход занятия:**

Дети и педагог стоят в кругу.

#### **I. Приветствие**

**Упражнение «Цвет моего настроения»:** участники в кругу, передавая друг другу мяч, здороваются и сообщают, с каким цветом у них ассоциируется настроение.

## **II. Разминка**

**Упражнение «Улыбка».** Благожелательная улыбка — первый признак расположения к человеку, это начало любого разговора и очень простой прием привлечения внимания. Попробуйте открыто улыбнуться рядом стоящему человеку, обратите внимание на свои ощущения. После обсуждения — вывод: если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам первым.

## **III. Работа по теме**

**Ведущий.** А сейчас послушаем сказку.

«На большой поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо — большое, чистое и светлое, а вот солнце — теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недостижимы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и всё больше сжималась от одиночества, и всё тверже становились её иголки, и все грустнее было её настроение...»

**Ведущий.** Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, не понятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь?

*(ответы детей).*

Сейчас мы рассмотрим приемы, которые помогут вам снять напряжение и расслабиться.

**Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки.**

1) Представьте, что вы — Колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела; рук, ног; высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. (Повторяется 3–5 раз).

2) А сейчас еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10–15 секунд. Теперь выдохните весь

воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, оценим его. (Повторяется 4–5 раз). Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох— с расслаблением.

**Ведущий интересуется у ребят об их ощущениях** и объясняет, что расслабление лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

### **Упражнение на внимание.**

**Ведущий.** Ребята, а вы умеете быть внимательными?

Сейчас выполним упражнение, которое включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что следует делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

**Задание 1.** В течение двух минут молча смотрите друг на друга.

**Задание 2.** Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите чистые листы и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменные ответы.

- Какого цвета глаза у вашего партнера?
- Есть ли у него на лице родинки?
- Если есть, то вспомните, где они находятся?
- Какого цвета у него брови?
- Есть ли у него на лице ямочки?

А теперь повернитесь и проверьте правильность ваших ответов.

**Задание 3.** Сейчас сменим пары. Один из партнеров переходит в пару, стоящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

**Задание 4.** Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменный ответ.

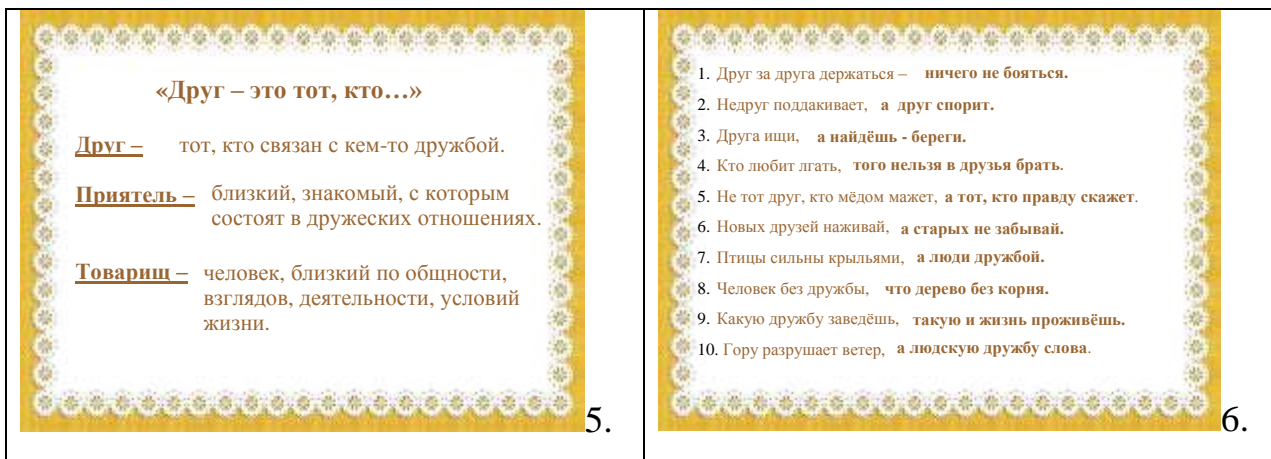
- Какого цвета обувь вашего партнера?
- Есть ли у него на руках, шее, одежде какие-либо украшения?
- Какие?
- На какой руке у него часы?
- Какой формы пуговицы у него на одежде?

Повернитесь лицом друг другу и проверьте правильность ваших ответов.

После выполнения упражнений выясняем, насколько мы были внимательны друг к другу.

**Ведущий:** Ребята, давайте поговорим о дружбе: именно она помогает общаться и дружить. У кого из вас есть друг? Расскажите о нем. Что для вас означает слово ДРУЖБА? Что привлекает вас в этой дружбе?

 <p>1.</p>	<p>Что такое дружба? Каждый знает. Может быть и спрашивать смешно? Ну а всё же, что обозначает Это слово? З...</p>  <p>2.</p>
<p><b>Дружба -</b> это взаимная привязанность двух или более людей, бескорыстная, основанная на любви и уважении. (В.И.Даль)</p>  <p>3.</p>	<p>Отличительные черты дружбы</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Избирательность</li><li>✓ Доверительность</li><li>✓ Бескорытность</li><li>✓ Взаимные симпатии и общность интересов</li></ul>  <p>4.</p>



**Ведущий:** Настоящая дружба помогает перенести все невзгоды и проблемы потому, что друг придет всегда на помощь. Чтобы не ощущать себя «Коллочкой» из сказки, как следует поступать? Почему ей одиноко?

#### **Игра «Пересядьте те, кто...»**

**Цель:** повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Из круга убирается один стул. Ведущий говорит: «Пересядьте те, кто в (красном, в джинсах, у кого есть сестра, кто любит мороженое, у кого есть питомцы, у кого день рождения летом, у кого день рождения зимой) и так далее...

Тот участник, который замешкался и которому не хватило стула, — становится ведущим.

Что было сложно, что было легко в этой игре?

**IV. Рефлексия:** Продолжить фразу: «Сегодня было интересно...», «Больше всего мне понравилось...» «Настоящий друг никогда не ...», «Коллочка» была одинока потому, что...»

**V. Прощание:** дети стоят в кругу, берутся все за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ».