

Семинар для классных руководителей «Школьный буллинг – как причина возникновения суицидального поведения у школьников»

Цель:

- Познакомить с темой буллинга как одной из причин суицидального поведения детей и подростков.
- Разработать тематические мероприятия по профилактике насилия в школе.

Ход семинара.

Упражнение «Поддержка»

Все участники поочередно называют своё имя и цвет, с которым они себя ассоциируют, а группа хором повторяет: «И это здорово!»

Упражнение «Тяжелая шляпа»

Представьте, что на голове у вас тяжёлая – тяжёлая шляпа. Она сильно давит вам на голову, под тяжестью сползает на лоб, уши... на счёт 1,2,3 резко снимите шляпу и бросьте на пол. 1,2,3.... Сбросили шляпу
Вот теперь вы готовы к работе

Программа профилактики суицидального поведения школьников.

1. Первый уровень – общая профилактика

Цель:

- повышение групповой сплоченности детского и педагогического коллективов,
- оптимизация психологического климата в образовательной организации.

Мероприятия

- тренинги сплочения и коммуникативной компетентности в детских коллективах;
- занятия, направленные на формирование позитивного отношения к жизни; формирование антисуицидальных факторов
 - работа с семьей
- психологические акции («День улыбок», «Счастье есть!», «День вежливости» и др.);

Что касается специфической диагностики, выявляющей суицидальный риск, то на этом этапе специально она не проводится. Для первичного выявления достаточно наблюдения и анализа уже имеющегося диагностического материала с опорой на маркеры суицидального риска.

Второй уровень – первичная профилактика

Цель:

- профилактика суицида в отношении детей и подростков «группы риска», имеющих в наличии три и более факторов суицидального риска (суициды родственников, нервно-психические заболевания в семье, неуспехи учебе, изоляция в группе, деструкции (употребление ПАВ, алкоголя), конфликты, побеги из дома, самоповреждающее поведение в анамнезе, акцентуации, депрессивность, неадекватная самооценка и другие).

Третий уровень – вторичная профилактика

Цель:

-предотвращение суицида в отношении обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации и высказывающих суицидальные намерения. То есть работать с теми, кто косвенно (через записки, дневниковые записи, словесные ключи) или прямо говорит о желании самоубийства.

Слайды

Профилактика последствий буллинга

1. Создание условий недопущения буллинга.

Не игнорировать, не преуменьшать значение

Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

Занять позицию

Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая.

В школе должны быть разработаны правила поведения для всех учеников, столкнувшихся с буллингом: что делать, куда идти, кому и в какой форме заявить. *Заявление о факте провокации, оскорбления, физического насилия, вымогательства, угроз и т.д. должно быть сделано обязательно.* В школе также создается *Антибуллинговый комитет/ Этический комитет, Совет Отцов, Совет справедливости*

2.Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.

3.Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле.

4.Формирование личности, жизненного стиля, стратегий поведения учеников через классные часы, общешкольных мероприятий, родительские собрания

Буллинг оказывает влияние не только на жертву, но и на агрессора и на зрители. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте. Оказавшись в роли жертвы буллинга, ребенок получает огромное количество психических травм, которые неизбежно сказываются на его дальнейшей жизни:

Расстройства психики. Даже единичный случай буллинга оставляет глубокий эмоциональный шрам, требующий специальной работы психолога.. У него появляются трудности в поведении. Они чаще других подвержены депрессиям и заканчивают жизнь самоубийством.

Сложности во взаимоотношениях. Шансы стать жертвами моббинга на рабочем месте у людей, переживших буллинг в детстве, вырастают многократно. Мировая статистика утверждает, что взрослые, перенесшие издевательства в детстве, в большинстве своем остаются одинокими на всю жизнь, им тяжелее подниматься по карьерной лестнице. Поэтому они чаще других выбирают надомную или обособленную работу. Болезни. Близким результатом буллинга очень часто бывают физические недомогания.

Известны случаи, когда у мальчиков от стресса и бессилия начинались серьезные проблемы с сердцем. перерастание травмы в психосоматику.

Например, подросток страдает от болей в почках, но обследования и анализы ничего не показывают

1. Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одно-классников. Пример тактики учителя:

Петя отвечает у доски, ошибается, или пишет не очень красиво.

Одноклассник злорадно комментирует происшедшее, стараясь привлечь внимание всего класса, вызвать смех. Необходимо высказать свое отношение к этой ситуации, сказав, что неудача товарища не может быть поводом для веселья или злорадства. Все мы учимся, и каждый имеет право на ошибку. Насмешнику следует сделать строгое замечание.

2. Следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников. Пример тактики учителя:

Учитель рассаживает учащихся по своему усмотрению, или формирует команды. На предложение сесть с Васей Миша восклицает: «Я с ним не буду! Только не с ним!» Необходимо настоять на своем. А потом поговорить с Мишей наедине, поинтересоваться причиной его отказа.

Предложить ребенку встать на место Васи: «А тебе будет приятно, если кто-нибудь откажется иметь дело с тобой?».

3. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете.

Ребята стали его дразнить, не хотели с ним играть и сидеть рядом.

Учитель стал задавать Вите сложные вопросы, поручать ответственные задания, с которыми он успешно справлялся. Скоро ребята обратили

внимание, как много Витя знает, как интересно рассказывает, и досадное происшествие постепенно забылось.

4. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.

5. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других.

6. Следует избегать высмеивания и сравнения ребят на уроках. Некоторые учителя даже оценки за контрольные работы не объявляют публично, а выставляют в дневники. Разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально.

7. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы. Пример тактики учителя: *Учитель собрала свой пятый класс в отсутствие намечающегося изгоя и обсудила с ними, почему они все ополчились против него. Обратила их внимание на его положительные качества. И в заключение попросила ребят письменно ответить на вопрос: «Чем я могу помочь Славе?» Оказалось, что большинство ребят ничего против Славы не имеют, а пристают к нему по привычке. После разговора отношение к однокласснику изменилось.*

Пригласить родителей для беседы

Программа шефства

- **Научить жертву, глядя в зеркало, спокойно и уверенно говорить «нет» или «оставь меня в покое».**
- **Помочь ему научиться ходить, держа себя прямо, излучая уверенность, вместо того чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т.п.**
- **Используя юмор: очень трудно притеснять человека, который не хочет принимать эти издевательства всерьез.**
- **Помогая избавляться от плохих привычек, способствовавших буллингу (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т.п.).**
- **Поддерживать их сильные стороны.**

Никак не реагировать (проигнорировать, не обращать внимания).

Отреагировать нестандартно. Обзывающий ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю».

Объясниться. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?». Одного второклассника (самого крупного в классе) другой мальчик обзывал толстым. На что объект насмешек сказал: «Знаешь, что-то мне совсем не хочется с тобой дружить».

Не поддаваться на провокацию. За учеником пятого класса гонялись одноклассники и обзывали его Масяней. Он злился и бросался на них с кулаками. Все с восторгом разбегались, а потом начинали снова. Мальчику было предложено попробовать (в качестве эксперимента такое предложение всегда охотно принимается детьми) в следующий раз не бросаться на обидчиков с кулаками, а повернуться к ним и спокойно сказать: «Ребята, я устал, дайте мне отдохнуть».

Не позволять собой манипулировать. Очень часто дети стремятся с помощью обзывательств заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «брать на слабо». При всех ребенку говорится, что он не делает чего-то, потому что «трус», «размазня» и т.д., ставя его таким образом перед выбором: Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзыванием, эта - самая непростая. И здесь очень сложно помочь ребенку выйти из нее с достоинством, потому что противостоять мнению большинства, тем более тех, с кем тебе предстоит общаться и впредь, нелегко и взрослому человеку. В этом смысле очень интересно обсудить с ребенком рассказ В.Ю. Драгунского «Рабочие дробят камень», Следует обратить внимание ребенка на то, что в каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.

Ответить. Иногда полезно ответить обидчику тем же, не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных.

Отговориться. выкрикнуть отговорку - своеобразную защиту от словесного нападения. Знание подобных отговорок помогает не оставить оскорбление без ответа, пресечь конфликт, сохранить спокойствие (хотя бы внешне), удивить и соответственно остановить нападающего. Последнее слово в этом случае остается за пострадавшим.

Вот примеры отговорок: *«Шел крокодил,
твое слово проглотил,
а мое оставил!»*

«Кто обзывается - сам так называется!»

«- Дурак!»

- Приятно познакомиться, а меня Петя зовут».

В работе с буллингом важно четко понимать и соблюдать последовательность действий. Сначала надо пресечь буллинг, и лишь затем актуальность обретает помощь жертве с психологическими и поведенческими проблемами. Если сначала проводить социальный тренинг или подобные мероприятия, то это сообщает жертве и остальным, что она сама виновата в травле. Это деструктивно для жертвы и окажет опасное воздействие на учеников и школьную атмосферу в целом.

Команда связей)

Создается «команда связей» из самых позитивных, улыбчивых, активных с лидерскими чертами учеников школы. Стать «шефами» ребят из классов помладше. Особое внимание – тем, кто переходит на новую образовательную ступень. На каждого шефа – 3-5 человек подшефных. Что нужно делать? Хотя бы раз в день на перемене подойти к каждому, поздороваться, улыбнуться, спросить: «Как дела?», «Все в порядке?», «Есть проблемы?» и дать понять, что готов помочь ему в решении этих проблем.

Старшеклассники лучше адаптированы к школе и, конечно, смогут помочь почти во всех проблемах. **Совет отцов»**

Совет отцов – избираемый орган, в который входят уважаемые отцы, не более 4 человек.. Совет отцов рассматривает случаи буллинга по заявлению учителя или ученика-жертвы и обеспечивает доведение до стадии исполнения санкций в отношении буллера.

«No-Blame-Approach» (Без обвинений)

Метод Фарста (Die Farsta Methode) в каждой школе целесообразно иметь группу из пяти – шести человек, взрослых педагогов, которые могли бы оперативно реагировать в случаях буллинга.

Метод «Ступенчатое колесо»

Метод «Правила школы»

Когда родители приводят в школу своего ребенка (в первый класс или в девятый), они получают красочно оформленный, отпечатанный типографским способом лист с текстом, который вместе с ними следует внимательно прочитать. На листе крупными буквами (с картинками) представлены основные правила этой школы. Их не более 8. Там самое необходимое – правила в отношении школьной формы, мобильных телефонов, жевательной резинки, роликов и ... буллинга. Позиция заявляется четко – буллинг недопустим. Санкции – такие-то.

Внизу листка – место для подписи родителей

Игра

Для проведения этой игры потребуется: моток не очень прочных толстых нитей. Попросите членов команды сесть в круг.. И расскажите команде такую легенду:

«Известно, что давным-давно на свете жил один мудрец. Этот человек умел то, что не умели другие. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все.

Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой.

И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошел всю Землю и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характеры. Привычки, желания и стремления.

«как непросто всем уживаться друг с другом, - думал мудрец, - что бы такое предпринять?» - размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью».

Далее, вам предстоит, рассказывая историю, передавать нить по кругу.

«Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее. Терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь».

Когда у каждого члена Вашей команды будет в руках нить. Отрежьте ее от мотка и завяжите концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг. Вы обращаетесь к команде.

«Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. ... Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя... Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения называют **«натянутыми»**... Если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать... Что будет, давайте попробуем... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом... о таких ситуациях говорят: **«Он тянет одеяло на себя»**... Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать?... Те, кто сейчас сделал это, наверное ощутил, как больно нить режет шею.. Про такие ситуации люди говорят: **«Посадил себе на шею»**... Когда нам комфортнее всего?

Когда нить в состоянии покоя.

Давайте запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела и попробуем всегда сохранять такие теплые отношения.

Классные и информационные часы, беседы:

1-4-е классы	<ul style="list-style-type: none"> • Законы сохранения доброты. • Я не дам себя обижать. • Как без особого труда добиться, чтобы тебя перестали дразнить и обижать? • Наша школа живет без насилия. • Давайте жить дружно! • Мы против насилия. Как защитить себя? • Будем добрыми и не будем злыми. • Как я отношусь к насилию. • Как научиться жить без драки.
5-9-е классы:	<ul style="list-style-type: none"> • Бояться страшно. Действовать не страшно. • О правилах поведения и безопасности на улице. • Буллинг как стадный допинг. • Учись быть добрым. • Безопасное поведение. • Что такое агрессия? <p>Дискуссия «Как избавиться от буллеров в школе?» (8-9-е классы)</p>
	<p>10-11-е классы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учись управлять своими эмоциями. • Воспитание характера через искоренение отрицательных привычек. • Как преодолеть школьный буллинг? • Предупреждение насилия и жестокости в школе. • Прекрасно там, где бывает милосердие. • Жизнь как познание добра. • Как бороться с конфликтами. • Нравственный закон внутри каждого. • Моя жизненная позиция В течение учебного года <p>Классные руководители Классный час-тренинг «Техника снижения уровня тревожности» Диалог-дискуссия «Буллинг – социальная проблема наших дней» (10-11-е классы)</p>
Просмотр художественных фильмов	<ul style="list-style-type: none"> • «Чучело» (1983 г.). • «Класс» (2007 г.). • «Розыгрыш» (2008)
Читательские конференции по книгам	<ul style="list-style-type: none"> • В.К. Железняков «Чучело». Хосе Тассиес «Украденные имена». • В.Н. Ватан «Заморыш». Е.В. Мурашов «Класс коррекции». • Стивен Кинг «Кэрри». Алексей Сережкин «Ученик • Е.В. Мурашов «Класс коррекции». Стивен Кинг «Кэрри». • Алексей Сережкин «Ученик». Андрей Богословский «Верочка».

