

Дневник исследователя.

Буллинг и его проявления

Помните: они ненавидят вас, потому что вы представляете то, чего, по их мнению, у них нет. Дело не в тебе, а в их ненависти к себе. Улыбнитесь сегодня, потому что есть что-то, что вы делаете так хорошо, что другие думают о вас.

(Шеннон Л.Олдер)



Здравствуй, мой юный друг. С помощью данной рабочей тетради ты узнаешь, что такое буллинг, каковы его виды и в чем он проявляется. Также ты сможешь ознакомиться с советами, как правильно отвечать на травлю и не допускать ее по отношению к себе. Ты сможешь провести мини-исследования для того, чтобы лучше разобраться в данной теме и понять, как самому не стать запугивателем. Наблюдай, изучай и заполняй представленные формы. Мы желаем тебе удачи!

МГПУ 2022

Подготовили: студенты 2
курса

ИППО-2-216

Фёдорова Софья

Левандовская Екатерина

Чубукова Анастасия

Москалева Вероника

Белоногов Алексей

Шинкевич Андрей

Кто же такой этот страшный «буллинг»?

Буллинг (запугивание, издевательство, травля) – это агрессия одних детей против других, когда имеют места неравенства сил, и жертва показывает, как сильно её это задевает. Буллинг проявляется во многих формах. Существует вербальная, физическая, социальная формы буллинга, а также киберзапугивание.



Существуют разные причины школьного буллинга, но основная – это возможность получить статус в группе сверстников. Самый эффективный способ решить проблему с буллингом – это комплексный подход.

Не каждый конфликт является буллингом. Ниже приведены признаки, с помощью которых ты сможешь отличить его от иных видов конфликта.

Признаки буллинга:

- *неравенство сил (очевидно, что слабый сам не справится с агрессором, потому что он младше, или один против остальных)*
- *повторяемость инцидентов на протяжении какого-то времени;*
- *впечатлительность жертвы (острая эмоциональная реакция);*
- *преднамеренность, злой умысел со стороны агрессора.*



Виды буллинга

Итак, мы с тобой разобрались, что такое буллинг. Но ты, вероятно, заметил, что у буллинга есть не одна и даже не две формы его проявления. Теперь нам нужно узнать, какие же виды у него бывают, это поможет нам сильнее углубиться в суть поставленной проблемы и узнать, как правильно с ней бороться.

➤ Вербальный буллинг

Что это: Словесное издевательство или запугивание с помощью жёстких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо.

➤ Физический буллинг

Что это: Физическое запугивание или буллинг с помощью агрессивного физического устрашения заключается в многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, толчках и прикосновениях нежелательным образом.

➤ Социальный буллинг

Что это: Социальное запугивание или буллинг с применением тактики изоляции. Предполагается, что кого-то намеренно не допускают к участию в работе группы, будь то трапеза за обеденным столом, игра, занятие спортом или общественная деятельность.

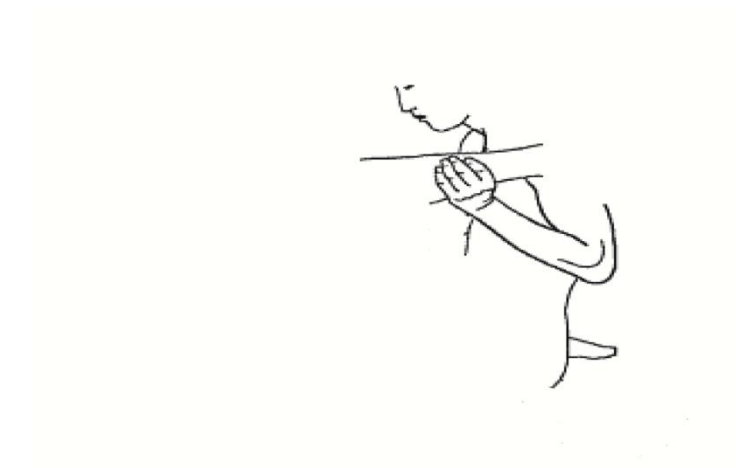
➤ Кибербуллинг

Что это: Киберзапугивание заключается в обвинении кого-либо с использованием оскорбительных слов, лжи и неправдивых слухов с помощью социальных сетей.



Давай поиграем!

Перед тобой незаконченный рисунок. Отгадай, какой из перечисленных видов буллинга изображен на нем. Преврати его в иллюстрацию.



Попробуй придумать и нарисовать небольшую иллюстрацию, призывающую остановить буллинг.





Мини-исследование «Буллинг в моей школе»



Цель: провести наблюдение в школе на предмет буллинга среди учеников разных возрастов

Проблема: довольно часто в школе есть дети, которые подвержены буллингу со стороны других учеников

Гипотеза: _____

Ход эксперимента:

1. Понаблюдай за поведением своих одноклассников
2. Понаблюдай за учениками младших классов
3. Понаблюдай за учениками старших классов
4. Проводи наблюдение в течение одного дня и фиксируй результаты проведенной работы в таблице

Опиши, что ты заметил: _____

Итак, ты проделал отличную работу и, возможно, даже заметил что-то, напоминающее травлю, среди учеников своей родной школы, но нам еще нужно подвести итоги и сформулировать вывод. Для этого мы предлагаем тебе заполнить таблицу.

Для простоты и наглядности используй «+» и «-» в качестве ответа

<u>Вид буллинга/возраст учеников</u>	<u>Вербальный буллинг</u>	<u>Физический буллинг</u>	<u>Социальный буллинг</u>	<u>Кибербуллинг</u>
<u>Одноклассники</u>				
<u>Младшие классы</u>				
<u>Старшие классы</u>				

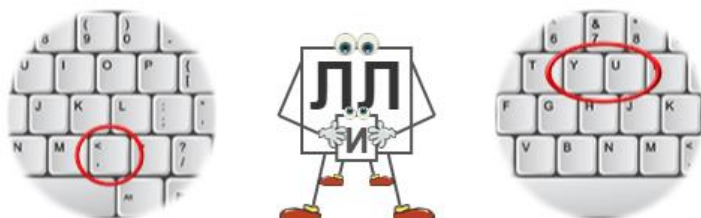
Теперь мы можем наглядно увидеть в каком возрасте и какому виду буллинга может быть подвергнут ученик.

Вывод: _____

Ключевые слова: буллинг, травля.

Давай поиграем!

Мы составили для тебя несколько ребусов, в которых спрятаны ключевые слова, связанные с нашей темой, попробуй их разгадать:



Ответ: _____



Ответ: _____



Ответ: _____

ПОДУМАЙ:

Попробуй составить свой личный ребус, связанный с буллингом.

Буллы (агрессоры)

Также нам с тобой очень важно знать, кто же чаще всего является так называемым «буллы» или «агрессором»:

Агрессор — человек, подвергающий физическому и/или эмоциональному насилию другого человека, слабее себя.

Чем же они выделяются:

Они испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей;

Они часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;

Они импульсивны и легко приходят в ярость;

Они не испытывают эмпатии к своим жертвам.



Есть мнение, что агрессивные люди — это самые слабые люди, которые уже подвергались травле, и дабы это не повторилось, они сами становятся агрессорами.

Это правда лишь от части, существуют другие пути становления инициатором травли.

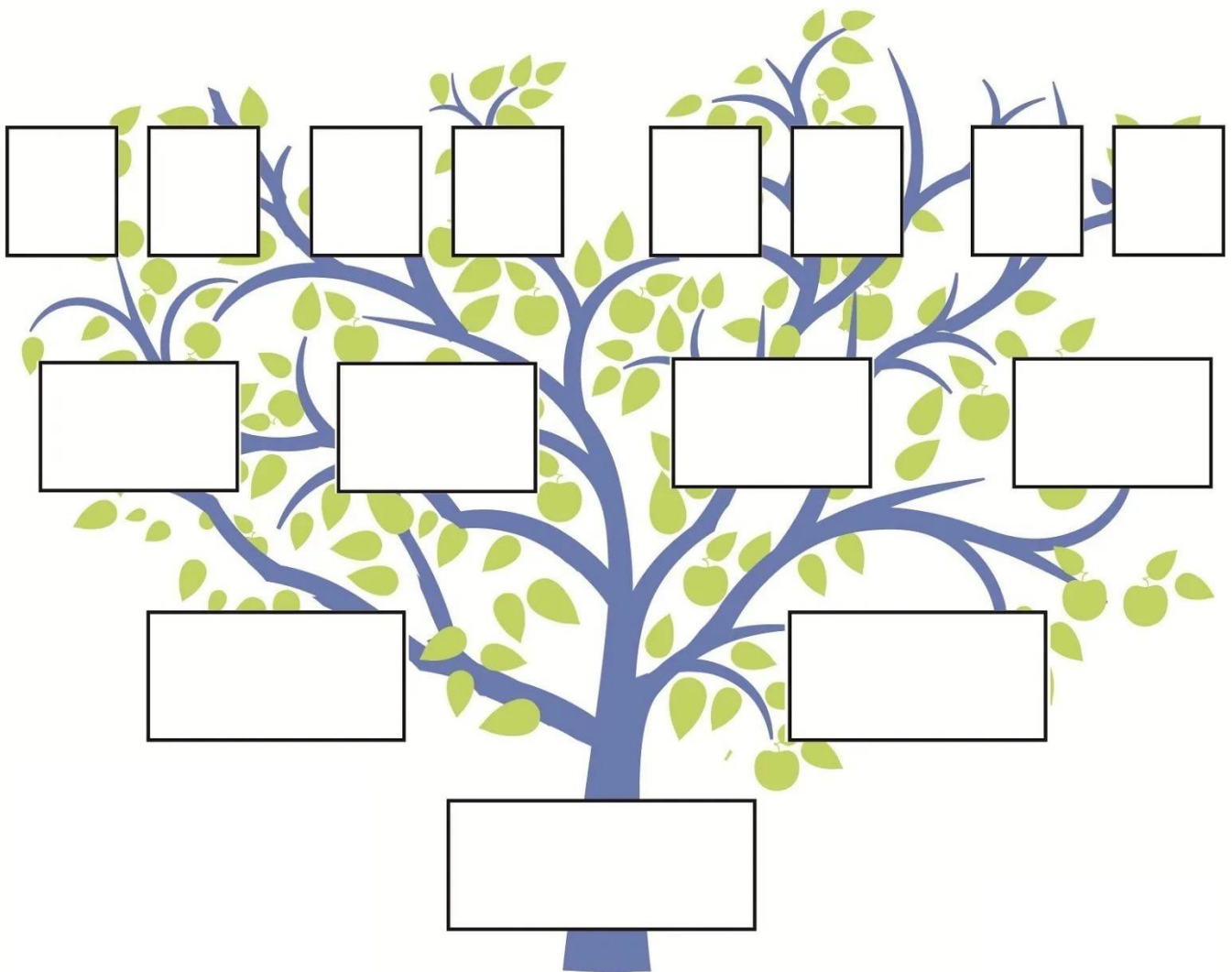
Инициаторами травли также могут быть дети:

1. мечтающие быть лидерами в классе;
2. желающие быть в центре внимания;
3. с высоким уровнем притязания;
4. уверенные в своём превосходстве над жертвой;
5. дети, не признающие компромиссов;
6. агрессивные дети, самоутверждающиеся в жертве;
7. интуитивно чувствующие - какие одноклассники не окажут сопротивление;
8. со слабым самоконтролем.

«Древо благополучия»

Мы уже проделали довольно много работы вместе, узнали немало информации по нашей с вами теме. Вы большие молодцы!

Объяснение: ниже вы можете увидеть картинку с деревом, в котором чего-то не хватает, мы называем это «Древом благополучия». Мы бы хотели, чтобы вы немного подумали и вставили туда то, что, по вашему мнению, будет являться основой для благополучия и отсутствия буллинга в каждом классе. Это могут быть определения, небольшие рисунки, все, что вы посчитаете нужным для достижения благополучия.



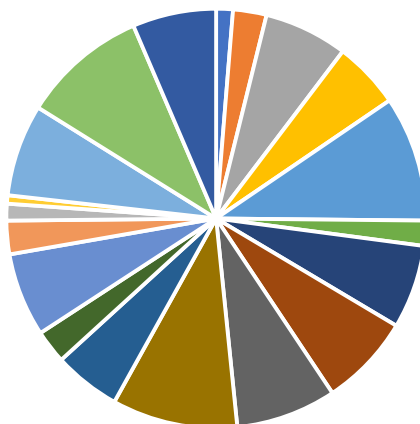
«Жертвы» буллинга



Важно узнать, какие же дети чаще всего попадают под прицел вышеперечисленных «агрессоров».

Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребёнок может быть изгоем.

Особенности детей, являющихся жертвами, поведение их вызывает раздражение у одноклассников и учителей:



- | | |
|--|--|
| ■ гиперактивность | ■ плохая успеваемость |
| ■ ябеды | ■ синдром дефицита внимания |
| ■ любимчики учителей | ■ с трудом усваивающие чтение и письмо |
| ■ гиперопекаемые родителями | ■ воображалы |
| ■ хвастуны | ■ «белые вороны» во внешности |
| ■ неопрятно одетые или же суперодетые | ■ одарённые |
| ■ кичащихся достижениями своих родителей | ■ не имеющих электронных новинок |
| ■ интроверты | ■ часто болеющие дети |
| ■ необычная манера речи | ■ не умеющие за себя постоять |
| ■ дети другой национальности | |

ПОДУМАЙ:

Попробуй составить свою диаграмму типичных «жертв», которых ты мог встретить в своей школе



Давай поиграем!

Мы думаем, что ты уже примерно понял, какие люди могут стать типичной «жертвой» в своем классе.

Теперь мы хотим предложить тебе картинку с ситуацией, в которой ученик оказался в центре «буллинга». Как ты думаешь, почему ребята над ним смеются? Как бы ты мог его поддержать? Напиши и объясни.



Ответ: _____



«Свидетели»



Есть несколько типов свидетелей:

➤ **Свидетели-приспешники буллера.**

Свидетели, которым как бы все равно. Это люди, которые в ситуации травли делают вид, что ничего не замечают. Делают вид, что чем-то сильно увлечены. Это способствуют тому, что ситуация травли сохраняется.

➤ **Свидетели-пассивные наблюдатели.**

Это ребята, которые не отворачиваются при виде травли, а могут даже как-то комментировать ситуацию. Для них травля может быть элементом шоу и развлечения в классе.

➤ **Свидетели-потенциальные защитники.**

Ребята, которые не предпринимают никаких действий и остаются незамеченными. У этих свидетелей есть эмпатия и готовность осознавать проблемную ситуацию.

➤ **Свидетели-защитники.**

Ребята, активно пытающиеся изменить ситуацию.

Свидетели — основная масса детей в школьной ситуации буллинга. Наблюдатели в большинстве случаев испытывают большое психологическое давление, характеризуются тревожностью, проявляют чувство характерное для людей, которые пережили психическую травму, — беспомощность перед лицом насилия. Часто их преследует чувство вины из-за того, что не вступились или, в некоторых случаях, из-за то, что они присоединились к буллингу. Все это может постепенно изменить школьные отношения и нормы, сделать их циничными и безжалостными по отношению к жертвам. Выделение характерологических черт наблюдателя оказалось наиболее сложной задачей. Это обусловлено тем, что в ситуациях буллинга в роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности. Установлено, что в результате ощущения собственного бессилия их самооценка заметно снижается.

Если мы говорим о травле в школе, то это не только одноклассники, но и взрослые участники образовательного процесса.



STOP BULLYING

«Как же все-таки бороться с буллингом в школе?»

Для начала стоит со всей серьёзностью отнестись к этому вопросу. Не стоит воспринимать буллинг в школе как простую шалость, ведь порой эта «шалость» может привести к самым неожиданным последствиям, у человека могут развиваться комплексы, может появиться страх заводить новое общение с кем-либо, ведь на психологическом уровне он будет бояться, что этот человек тоже может стать для него «агрессором».

Приведем несколько советов как **НУЖНО** и **НЕ НУЖНО** поступать в конфликтных ситуациях.

1

Как НЕ НАДО делать:

- Агрессивно спорить или отвечать тем же;
- Угрожать буллеру;
- Делать вид, что тебе всё равно или что тебе смешно, *когда это не так*;
- Убегать, прятаться, плакать, жаловаться.



Как НАДО делать:

2

- Спокойно пожать плечами и улыбнуться;
- Задать встречный вопрос («Ты так думаешь?»);
- Согласиться («Да, у меня есть недостатки, я и сам(а) о них знаю»);
- Разрешить так думать («Это твоё мнение»).



Подумай:

- Необходимо ли в каждой школе периодически проводить тренинги по профилактике буллинга? Расскажи, почему ты так считаешь?

Мини-исследование «Почему так происходит?»

Цель: выяснить причины поведения участников буллинга.

Проблема: буллинг довольно часто встречается в нашей жизни, и для того, чтобы пресечь его, нужно понять, что движет всеми участниками процесса.

Гипотеза: _____



Тебе понадобятся:

- Ручка или карандаш
- Карточки с нарисованными «стрелами» (для агрессоров)
- Карточки с нарисованными «глазами» (для наблюдателей)
- Карточки с нарисованными «мишенями» (для жертв)

ХОД РАБОТЫ:

1. Каждый выбирает карточку.
2. А теперь, как вы думаете, что означает "стрела?" (агрессор), "глаз" (наблюдатель), "мишень" (жертва).
3. А сейчас каждая группа получит свою задачу.
4. Группа "агрессоров" попытается написать причины, побуждающие обидчика себя так вести.
5. Группа "жертв" попытается написать причины, почему дети становятся легкими мишенями для обидчиков.
6. Группа «наблюдателей» пишет причины, почему наблюдатели часто вмешиваются в процесс буллинга.

ВЫВОД: _____

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: агрессор, наблюдатель (свидетель), жертва.

Давай поиграем!

Недавно мы с вами лучше узнали о таких понятиях как «агрессор, жертва и свидетель». Сейчас мы предлагаем вам рассмотреть две картинки и попытаться найти на них упомянутых выше персонажей.

Мы уверены, что это не составит для вас никакого труда. Также объясните, почему вы сделали такой выбор.

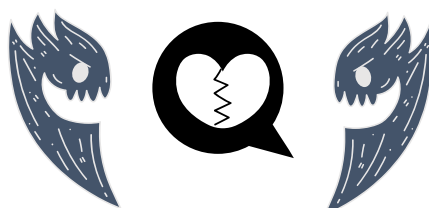


Ответ к картинке №1: _____

Ответ к картинке №2: _____

ПОДУМАЙ:

- Какие способы противодействия «буллеру» ты знаешь или можешь предложить?
- Была ли ситуация, в которой ты оказался в роли «жертвы», как ты смог с ней справиться?



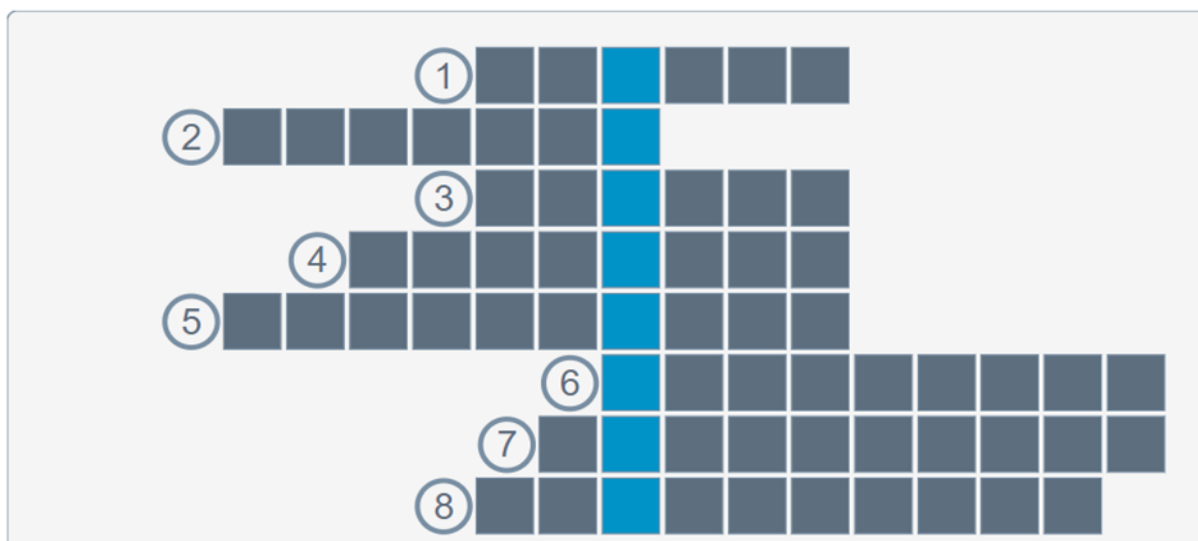
Как бороться с буллингом?

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые необходимо знать для профилактики конфликтов:

- Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
- Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
- Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
- Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.



Без кроссвордов никуда!



1. Агрессивное преследование и издевательство над одним из членов коллектива
2. Это травля, агрессивное преследование одного человека другим (другими). Он может выражаться по-разному: от непристойных шуток и оскорблений до избиения.
3. Человек, который подвергается агрессии.
4. Это шутка, которая обижает, раздражает вас или ставит в неловкое положение
5. Буллинг с помощью агрессивного физического устрашения заключается в многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, толчках и прикосновениях нежелательным образом.
6. Являются самой многочисленной группой, которая определяет возможность и смысл совершения травли.
7. Буллинг с применением тактики изоляции предполагается, что кого-то намеренно не допускают к участию в работе группы, будь то трапеза за обеденным столом, игра, занятие спортом или
8. Словесное издевательство или запугивание с помощью жёстких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо.



Контрольное слово: _____

Заключение

Важно помнить, что дело не в тебе. Психологи утверждают, что люди, занимающиеся буллингом, страдают от низкой самооценки. Многие из них сами раньше переживали травлю или жестокое обращение в семье. Однако это не означает, что стоит жалеть таких людей. Важно понять одно: это не твоя вина.



Ребята, мы надеемся, что вам никогда не приходилось и не придется столкнуться с буллингом по отношению к себе самому! Помните, что каждый человек уникален и никто не в праве осуждать его за это. Мы надеемся, что данная рабочая тетрадь помогла вам разобраться в этой сложной, но весьма важной теме. Пользуйтесь приведенными советами и не забывайте, что каждый из вас – чудесен. Не становитесь агрессорами, не поддавайтесь влиянию ярости и негативных эмоций. Выход может быть найден абсолютно в любой конфликтной ситуации. Будьте добрее и люди к вам потянутся! Желаем удачи!