

Игры и упражнения для профилактики буллинга в подростковой среде.

Запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение не редкость в наше время и носит название БУЛЛИНГ.

Поэтому профилактика буллинга в школе заслуживает широкого освещения:

во-первых, такая форма агрессивного поведения глубоко травмирует психику ребенка; во-вторых, в условиях экономической нестабильности, бедности, роста агрессии в повседневной жизни, стрессов повышается риск распространения этого явления.

Буллинг — это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Поэтому использование приведенных ниже игр и упражнений позволит снизить агрессивные и враждебные реакции подростков; оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения; сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте; развить толерантность и эмпатию.

Упражнение «Любовь и злость».

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг и закройте глаза. Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1–2 мин). Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: “Федя, мне очень нравится, что, когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня”. (1–2 мин.) Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (1 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (1 мин). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга. Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?
- ✓ Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- ✓ Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
- ✓ Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?
- ✓ Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
- ✓ Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или, когда о нем рассказываешь?

Рекомендации. Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте».

Благодаря точному содержательному называнию причин своей злости или обиды подростки могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, подросток не попадает столь сильно под его воздействие.

Упражнение «Тест на доверие».

На середину круга положите какой-либо предмет, например, вазу или книгу. Объясните учащимся, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый из них должен встать на определенном расстоянии (каждый участник расстояние определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее

у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Попросите участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда каждый из участников найдет свое место, предложите всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее попросите каждого участника кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места. Выбранное положение и высказывания других членов группы можно комментировать.

Вывод, к которому необходимо подвести подростков: *доверие в группе — не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой — доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто прибегают к простому средству — не подпускают слишком близко других людей.*

Игра «Король».

Слово педагога-психолога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять».

Игроки определяют короля. Остальные участники — слуги, они должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д. Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- ✓ Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- ✓ Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- ✓ Что ты чувствовал, когда был слугой?
- ✓ Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- ✓ Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
- ✓ Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Упражнение «Безмолвный крик».

Организуя деятельность по профилактике школьного буллинга, научите детей даже при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой. Данное упражнение поможет подростку ощутить себя хозяином положения, понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хорошая основа для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция учащимся: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным — таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так “громко”, как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз — “еще громче”!.. А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаете

ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас (1 мин). А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили».

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
- ✓ Кого вы представили в образе своего злого духа?
- ✓ Что вы кричали?
- ✓ Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

Упражнение «Карта желаемых чувств».

Инструкция учащимся: «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства?»

Что их может пробудить:

- ✓ общение с друзьями, другом, подругой;
- ✓ успехи в учебе;
- ✓ общение с природой;
- ✓ интересный досуг;
- ✓ занятие любимым делом;
- ✓ забота о других людях;
- ✓ ваша внешность;
- ✓ состояние здоровья;
- ✓ материальные приобретения и т. д.

Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите, какие чувства хотели бы пережить. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие... Определите свое эмоциональное состояние “здесь и сейчас”. Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны».

Упражнение «Шутливое письмо».

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Инструкция учащимся: «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличьте все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и “провинности” этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом».

По окончании желающие могут прочитать свои письма вслух. Завершите упражнение игрой в «снежки»: участники комкают свои письма и кидаются ими друг в друга пару минут.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?
- ✓ Что было при этом труднее всего?
- ✓ Легко ли вам было преувеличить собственные чувства, например, злость или обиду?
- ✓ Можете ли вы иногда смеяться над собой?
- ✓ Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо?
- ✓ Когда полезно смеяться над конфликтом? (Например, когда конфликт возникает по недоразумению.)

Игра «Спускаем пар».

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: “Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки” или “Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты”.

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь “спустить пар”. Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно “спускать пар”». (*Когда круг “спускания пара” завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.*) А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: “Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками” или “Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты”».

Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности».

Инструкция учащимся: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации... Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?
- ✓ Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?
- ✓ Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.
- ✓ Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?
- ✓ Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение «Самый-самый».

Инструкция учащимся: Участники делятся на команды. «Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворён тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть в каждой команде участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и по очереди, каждый в своей команде, расскажите о личных достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута... А теперь расскажите о своих достоинствах с подтверждающими их фактами...».

После того как участники закончат свои выступления, подведите итоги и предложите каждой команде выделить «самого-самого» по тем показателям, которые обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Затем попросите учащихся выделить самого-самого в группе.

Упражнение «Покажи ситуацию».

Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары.

Материал к упражнению. Ситуации.

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.

3. Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
4. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.
5. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Игра «Иван Иванович».

Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя.