

## **Тема: родительское собрание «Травли – нет!»**

**Дата: 31.10.2023г.**

**Количество участников – 149 чел.**

**Целевая аудитория:** родители обучающихся 5-6 классов.

**Цель:** профилактика буллинга в школе.

### **Задачи:**

1. Актуализировать знания родителей по проблеме буллинга в школе.
2. Научить родителей распознавать ситуации травли.
3. Познакомить родителей со способами защиты своего ребенка от буллинга в школе.

**Время проведения:** 1,5 -2 часа.

**Требования к ведущему.** Владение навыками групповой работы (методы мозгового штурма, дискуссии и т.д.) и информацией по теме буллинга. Возможно привлечение к проведению родительского собрания школьного педагога-психолога или специалиста другого учреждения.

**Введение.** Мы познакомимся с понятием буллинг, основными его характеристиками, постараемся найти ответы на вопросы: как научиться распознавать ситуацию травли, что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу.

**Кейс «Школьные новости».** Ведущий: Представьте себе, что ваш ребенок после школы рассказывает Вам школьные новости: «Помнишь, к нам в класс пришел новенький, Руслан. Такой противный – насупится и молчит, а когда говорит, ничего не поймешь: будто каша во рту. Артем с друзьями дали ему смешную кличку и вообще постоянно над ним подшучивают. А сегодня взяли его рюкзак и начали перебрасывать его от одного к другому. Руслан бегал за ним и даже заплакал. Потом рюкзак забросили на шкаф. Всем было весело!».

**Упражнение «Определи позицию».** Попробуйте сейчас честно ответить себе, каким образом Вы бы отреагировали на эту новость. Отметьте точку на прямой от позиции «обычное дело, всегда кого-то дразнят, сами разберутся» (0 баллов) до «это недопустимо, надо обязательно что-то делать» (5 баллов).

«обычное дело» 0-----1-----2-----3-----4-----5 «это недопустимо». Можете не говорить свою цифру, просто запомните ее.

Я думаю, что многие посчитали, что оценить ситуацию можно, когда в ней подробно разберешься. Давайте разбираться. Описанные события могут представлять просто непопулярность ребенка, который обладает какими-то неприятными чертами, конфликт между детьми или агрессивное поведение одного ребенка. Но возможно эта ситуация, которую можно обозначить как буллинг.

## Мини-лекция «Что такое буллинг» (Приложение 1)

Как вы считаете, является ли буллингом ситуация, обозначенная в начале нашей встречи?

**Упражнение «Воспоминание».** Наверное, каждый из нас имел опыт столкновения со школьной травлей. Кто-то побывал жертвой, кто-то активно участвовал, кто-то оказался свидетелем. Это были не лучшие моменты нашего детства, связанные с чувством страха, стыда, бессилия, и, возможно, мы очень старались о них забыть.

Но сейчас я, рискуя доставить вам неприятные эмоции, прошу (по желанию) поделиться подобными воспоминаниями из школьной жизни.

Ведущий поощряет родителей высказываться. Тактично выслушивает, не дает оценки.

Вопросы. *Что вы тогда чувствовали? Удалось вам получить поддержку хотя бы от одного человека в классе? Как думаете, чему вас научила эта ситуация?*

Но когда мы выросли, стали родителями, тема школьной травли снова встает перед нами, когда нужно защитить от нее наших детей. В этот момент мы обнаруживаем, как это непросто.

Прежде всего, попытаемся честно ответить себе - как сейчас, в родительском статусе, вы относитесь к ситуации травли.

**Групповая работа.** Участники делятся на две мини-группы.

1-я мини-группа.

Задание. Из предложенных высказываний выберите те, которые неверны и приведут к ухудшению ситуации, а не к конструктивному взаимодействию.

На вопрос ребенка: «Что мне делать, меня обижают в классе?» или «Моего одноклассника травят!», родители говорят:

1. «Дай сдачи»	2. «Не буду вмешиваться, сделаю только хуже, разбирайся сам»	3. «Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее)»
4. «Не обращай внимания»	5. «Не вмешивайся, а то и тебе достанется»	6. «Ты должен быть выше этого, не замечать, пусть себе толпа глумится, мы-то знаем, что ты (выше, лучше, умнее, чище)».

7. «Это же дети, подумаешь, подрались!»	8. «Сами разбирайтесь, учись строить отношения. Будешь крепче, преодолев препятствие»	9. «Меня саму травили в школе, меня никто не защитил, поэтому я сейчас пойду и всех их по камешку разнесу»
10. «Меня самого травили, я дрался до последнего, и победил – и ты иди, дерись, ты же мужик»	11. «Ничего, все само пройдет»	12. «Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе».
13. «Расскажи мне обо всем»	14. «А ты сделай что-то, впечатли всех и отношение к тебе изменится»	15. «Давай все обсудим»
16. «Похоже, тебя травят. Давай подумаем, как мы будем действовать»	17. «У тебя в классе есть друзья?»	18. «Это проблема не только твоя, а всего класса»

2-я мини-группа.

Задание. Из предложенных высказываний выберите те, которые верны и приведут к улучшению ситуации и конструктивному взаимодействию (высказывания те же, что в 1-й мини-группе).

Далее организуется обсуждение в общей группе (Приложение 2)

Примечание. Правильные ответы. №№ 13,15,16, 17,18.

### **Мини-лекция «Последствия буллинга».**

Нередко травлю воспринимают в качестве неприятной, но неопасной детской болезни, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». В ряде случаев так и есть, однако сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

- Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса.
- Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно.
- Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо».

- Тревожные и депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы.
- Сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы не проходят без психотерапевтического лечения.
- Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению.
- Суицидальные мысли и попытки.

Человек, который однажды столкнулся с буллингом, как правило, **помнит это всю последующую жизнь**. Печальный опыт, который пришлось пережить, будет откладывать свой отпечаток и влиять даже во взрослом возрасте.

Нередко в своей судьбе жертвы буллинга обычно винят именно родителей за то, что не смогли вступить и защитить.

### **Мозговой штурм «Почему дети не обращаются за помощью?».**

По статистике, большой процент детей за помощью при буллинге не обращаются:

62% детей не рассказывали о буллинге.

24% делились с друзьями.

2% рассказали родителям.

Ведущий предлагает каждому родителю найти 1-3 причины того, что мешает детям обратиться за помощью. По кругу родители называют свою причину. Составляется общий список.

Возможный список.

1. Хочет справиться с этим самостоятельно.
2. Дети могут бояться реакции от обидчика.
3. Опасается, что накажут за слабость.
4. Чувствуют, что никто о них не заботится.
5. Дети могут опасаться, что их отвергнут сверстники.

Вопросы. *Вспомните, в каких ситуациях вам хочется рассказать человеку о тайном? Что могут сделать родители, чтобы дети им больше доверяли?*

**Упражнение «Признаки буллинга».** Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Даже если у родителя с ребенком хорошие доверительные отношения, есть риск, что сын или дочь не расскажут ему о своей проблеме. Например, не захотят расстраивать.

Тогда по каким признакам родитель может догадаться, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Родители высказывают свои предположения.

*Возможные ответы.*

Если вы заметили, что он с неохотой ходит в школу, стал хуже учиться, притворяется больным, сбегает с уроков или возвращается домой подавленным и ничего не рассказывает о школьных делах — это может быть следствием буллинга.

Частые слезы без причины, испорченные личные вещи, синяки и ссадины, нарушения сна и аппетита — изменения, которые нельзя игнорировать.

В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.

**Обсуждение.** Кто может стать жертвой травли?

(Ведущий выслушивает предположения участников).

Возможные ответы:

- робкие, тихие, физически слабые дети,
- дети с нестандартной внешностью,
- особым прилежанием в учебе или плохой успеваемостью,
- чувствительные, не способные постоять за себя,
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

Роли непопулярных детей: «Шут», «Козел отпущения», «Покорная жертва», «Раб», «Белая ворона» «Озлобленные», «Непопулярные», «Агрессоры», «Ябеды».

Действительно, такие дети часто не пользуются популярностью.

Однако давно установлено, что **жертвой буллинга может стать любой ученик.**

### **Участники буллинга.**

Но возможно, ваш ребенок не страдает от буллинга, а является его участником. Как уже упоминалось выше, буллинг – всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на несколько категорий: жертвы, обидчики, свидетели. Причем последствия для всех категорий являются негативными.

*Жертва.* Последствия для жертвы самые тяжелые, вплоть до риска суицида (суицидальные мысли и попытки наблюдаются в 5 раз чаще, чем у остальных детей).

*Обидчик.* Травля – это развращающий опыт для обидчиков. Они часто усваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми, пренебрегают правилами. В результате у них отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы, низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят.

*Свидетель.* Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации.

Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает.

Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

*Защитники.* Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему. Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

### **Групповая работа «Как защитить ребенка от буллинга».**

Так как наиболее страдающей стороной выступает жертва буллинга, сегодня мы остановимся именно на том, что может делать родителей для защиты своего ребенка в этом случае. При этом помним, что жертвой может стать любой ребенок. Поэтому взрослые должны сделать все, чтобы не допустить подобного в своем классе, школе.

Участники делятся на две мини-группы: «родители младших школьников», «родители подростков».

**Задание.** Представьте себе, что в семье близких вам людей (родственники, друзья) ребенок стал жертвой травли. Продумайте шаги, которые могут сделать родители жертвы в зависимости от возраста ребенка (младший школьник или подросток).

Докладчик от каждой мини-группы предлагает результаты совместной работы.

Организуется обсуждение в общей группе. При проведении обсуждения ведущий ориентируется на рекомендации для родителей, изложенные в приложении 3.

Важно всегда помнить, что ребенок, как правило, не может самостоятельно справиться с ситуацией буллинга, ему необходима поддержка взрослого и, прежде всего, родителей.

**Заключение.** Что показалось Вам важным в занятии? С чем Вы не согласны? Что Вы собираетесь использовать в воспитании вашего ребенка? Что Вы думаете по поводу формы проведения занятий (использование активных методов)?