

Внеурочное занятие для обучающихся 7 – 11 классов по теме:

# ТРАВЛЯ

## Цель урока:

Сформировать у учащихся понимание проблемы травли (буллинга), её последствий и способов противодействия ей, а также развить навыки поддержки и защиты себя и других в подобных ситуациях.

## Задачи урока:

- Определить, что такое травля и как она может проявляться. Учащиеся должны научиться распознавать различные формы травли, включая словесную, физическую и цифровую.
- Обсудить влияние травли на человека и общество. Дети узнают о чувствах и последствиях, которые испытывают жертвы травли, и обсудят, как это влияет на учебную среду.
- Разработать стратегии ответа на травлю. Ученики научатся действиям, которые нужно предпринять, если они становятся свидетелями или объектами травли.

## Формирующиеся ценности:

**Эмпатия и понимание.** Воспитание чувства сострадания и понимания к чувствам других, поощрение эмпатии к жертвам травли.

**Справедливость и ответственность.** Развитие чувства справедливости и понимание собственной роли в предотвращении и противодействии травле.

**Уважение и взаимопомощь.** Формирование уважения к разнообразию и различиям между людьми, поощрение действий по поддержке и помощи друг другу.

## Основные смыслы:

**Что такое травля:** обучающиеся узнают, что травля включает в себя повторяющееся негативное, умышленное действие, направленное на то, чтобы причинить вред или унижение другому человеку.

**Последствия травли:** обсуждение того, как травля может повлиять на эмоциональное и физическое благополучие человека, а также на учебную и социальную среду.

**Как действовать:** разработка конкретных стратегий и действий, которые ученики могут предпринять для оказания помощи жертвам травли и для предотвращения травли в школе.



**Продолжительность занятия:**  
45 минут



**Рекомендуемая форма:**  
комбинированное занятие

## Структура занятия

### Часть 1. Актуальность проблемы буллинга.

**Учитель:** Сегодня мы обсудим сложную и важную тему — травля. Это явление, с которым сталкиваются многие подростки, и оно может оказывать серьезное влияние на психологическое и эмоциональное состояние человека. Представьте, вы приходите в школу, но вместо привычного шума вокруг полная тишина. Вас будто не замечают. В соцсетях появляются мемы с вашим фото. Вас «случайно» не зовут на день рождения, о котором знает весь класс... А теперь представьте, что это длится не день, не неделю, а месяцы. И с каждым днём вы чувствуете себя всё более одиноким, всё более... ненужным. Неприятно, правда?!

Давайте попробуем понять, что это за ситуация и почему она происходит.

### Определение и формы травли

**Учитель:** Травля — это повторяющееся агрессивное поведение, когда один человек или группа людей намеренно причиняют вред другому. Если обычный конфликт – это разовое явление, то буллинг (так еще называют травлю) имеет продолжительное во времени действие.

#### Травля может быть:

- Физическая (одноклассник толкает более слабого ученика в коридоре);
- Вербальная: (девочку дразнят за то, что она носит очки);
- Социальная: (группа учеников намеренно не общается с кем-то из школьников и обсуждает его «за спиной»).

В травле всегда есть: неравная сила (жертва не может дать отпор), повторяемость, умышленность (цель – причинить боль (моральную или физическую). Сейчас я приведу несколько примеров, давайте попробуем разобраться: травля перед нами или конфликт:

- Два друга поссорились из-за разбитого телефона и не разговаривают неделю (конфликт);
- Ученики класс постоянно игнорирует девочку (травля);
- В групповом чате разместили неудачные фото Пети и насмешливые комментарии без его согласия (травля).

Подумайте, какие примеры травли вы знаете или, возможно, видели?

**Ученики:** обсуждают разные формы травли, делятся замеченными примерами из художественных произведений и фильмов (важно избежать при обсуждении «перехода на личности», ограничиваясь абстрактными примерами.)

## Причины и мотивы травли

**Учитель:** Давайте обсудим, почему люди занимаются травлей. Что может побудить кого-то травить других? Какие социальные («Стадный инстинкт, социальная иерархия, страх самому стать жертвой»), психологические (жажда внимания, дефицит эмпатии, компенсация уязвимости) или культурные факторы могут способствовать этому?

**Ученики:** предлагают возможные причины травли, включая желание доминировать, реагирование на собственные проблемы или стремление соответствовать групповым нормам.

## Воздействие травли на жертв и общество

**Учитель:** Теперь подумаем о последствиях травли. Как травля может повлиять на человека и на общество в целом? (подводит к обсуждению долгосрочные и краткосрочные последствия травли для жертв, включая психологические травмы, ухудшение успеваемости и более широкие социальные последствия, такие как усиление неравенства и агрессии в обществе).

**Ученики:** высказывают свои предположения.

**Учитель:** Мы видим, что травля — это серьезная проблема, требующая нашего внимания. Давайте подумаем, как можно противодействовать травле и какие стратегии мы можем использовать для поддержки тех, кто стал её жертвой.

Эта часть занятия помогает обучающимся глубже понять механизмы травли и её последствия, а также развивает их способность анализировать и обсуждать сложные социальные явления.

## Часть 2. Стратегии противодействия травле

**Учитель:** Мы поговорили о том, что такое травля и какие у неё могут быть последствия. Теперь главный вопрос – что можем сделать именно мы?

**Когда вы видите, как кого-то травят, у вас всегда есть выбор:**

- Стать соучастником (даже просто своим смехом или молчанием)
- Стать наблюдателем (пройти мимо)
- Стать защитником (требует смелости, но достойно уважения)

**Но что же можно предпринять, если вы решили встать на защиту человека?**

1. Метод переключения внимания: «А ты слышал новую песню Шамана?».
2. Метод «Я-сообщения»: «Мне неприятно это слышать/видеть».
3. Метод привлечения союзников: Шепните другому свидетелю: «Давай вместе скажем, что это не круто»

Какой из этих методов вам кажется наиболее эффективным? Может быть у вас есть свой способ? (Подвести учеников к идее, что в случае обнаружения конфликта имеет смысл сообщить об этом взрослым, например, обратиться к школьному психологу. Необходимо сформировать мнение, что обратиться за помощью – это не стыдно).

## Практическая часть

**Учитель:** Чтобы лучше понять, как применять наши стратегии на практике, давайте разделимся на группы. Каждая группа получит сценарий (Приложение 1), согласно которому вы должны будете продемонстрировать, как можно было бы реагировать на травлю.

### Задание:

1. Определить вид травли
2. Придумать сценарий помощи.

**Учитель:** участвуют в ролевой игре, практикуя разные способы противодействия травле, включая поддержку жертвы, привлечение внимания взрослых и использование навыков разрешения конфликтов.

Эта часть занятия помогает обучающимся понять свою роль в противодействии травле и развивает навыки, которые они могут использовать для поддержки сверстников.

## Часть 3. Заключительная

### Обзор ключевых моментов

**Учитель:** Какие выводы вы сделали из сегодняшней встречи? Чему научились сегодня? Как бы вы закончили предложения: «Меня сегодня очень удивило, что...», «Теперь я понимаю, что могу...»

**Учитель:** Я горжусь каждым из вас за то, как серьезно и ответственно вы отнеслись к этой теме. Помните, что изменения начинаются с малого, и каждый из вас может внести свой вклад в создание дружелюбной и безопасной школьной атмосферы. Давайте работать вместе, чтобы наши знания и усилия помогли сделать нашу школу лучше.

Эта часть занятия не только подводит итоги, но и мотивирует обучающихся к активному участию в создании позитивной и поддерживающей учебной среды, используя приобретенные знания и навыки.

# Постразговор: Что делать после занятия

## Социальный Проект «Анти-буллинг»

**Цель:** поддержка творческих инициатив по предотвращению травли в обществе.

**Задание:** придумать серию постов/рилсов в социальных сетях по важности доброжелательных отношений и противодействия буллингу.

## Работа со школьным психологом

**Цель:** поддержка психологического благополучия учеников и развитие устойчивости к негативным воздействиям.

**Задание:** провести встречи со школьным психологом для обсуждения последствий ситуаций, связанных с травлей.

Предлагаемые задания помогают обучающимся не только закрепить полученные знания, но и активно применять их на практике, тем самым способствуя созданию более здоровой и дружелюбной учебной среды.

Примеры сценариев, в которых ученики могли бы продемонстрировать, как они могли бы реагировать на травлю:

### Сценарий 1

Ученик становится объектом насмешек со стороны одноклассников из-за его внешнего вида или стиля одежды.

### Сценарий 2

В классе появляется новый ученик, который отличается от остальных по каким-либо признакам (например, национальности, религии, социальному статусу).

### Сценарий 3

Один из учеников начинает распространять слухи о другом ученике, пытаясь навредить ему.

### Сценарий 4

Одноклассники начинают игнорировать одного из учеников, не приглашая его на совместные мероприятия и не включая в общие разговоры.

### Сценарий 5

Ученика начинают оскорблять и унижать в социальных сетях.