

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.9

ИЗ ОПЫТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.6.70.563](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.6.70.563)*Бобровникова Наталия Сергеевна**Тульский педагогический университет Л.Н. Толстого
Россия, г. Тула*

FROM THE EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PREVENTION OF BULLYING AMONG TEENAGERS

*Bobrovnikova Natalia Sergeevna**Tula pedagogical University of L. N. Tolstoy
Russia, Tula*

АННОТАЦИЯ

В статье представлен краткий обзор социально-опасного феномена «буллинг», подчеркнута важность психолого-педагогической профилактики проблемы подросткового буллинга в образовательной среде. Представлено примерное тренинговое занятие психолого-педагогической профилактики буллинга среди подростков.

ANNOTATION

The article presents a brief overview of the socially dangerous phenomenon of "bullying", and emphasizes the importance of psychological and pedagogical prevention of the problem of adolescent bullying in the educational environment. An example training session for psychological and pedagogical prevention of bullying among teenagers is presented.

Ключевые слова: буллинг, профилактика, агрессия, подростки, насилие.

Keywords: bullying, prevention, aggression, teenagers, violence.

Современные подростки часто сталкиваются с различными проявлениями агрессии, подтверждая, что она является частью жизни каждой личности. В процессе социализации каждый подросток сталкивается с конфликтами, ссорами и другими различными проявлениями агрессивности.

Буллинг - запугивание, унижения, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе (И. С. Кон) [5].

В качестве предупреждающих буллинг мероприятий мы предлагаем пример тренингового занятия для подростков.

Вводная часть.

Вспоминается история про двух друзей, идущих в пустыне:

В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому.

Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке:

«Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину.»

Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и друг его спас. Когда он пришёл в себя, то написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу, спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?»

Друг ответил: «Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это».

Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне.

Педагог-психолог:

В любом коллективе есть «любимчики» и «хулиганы».

Итак, школьная травля, или буллинг (от англ. запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребёнка со стороны группы одноклассников), — это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данный момент ситуации человеку.

Выделяют различные виды травли:

Вербальная (словесная) — насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других и т. п.;

социальное исключение — бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребёнком отказываются играть, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т. д.);

физическое насилие — избивание, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.

Обычно все виды травли сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться долго, вызывая у жертвы длительные травмирующие переживания.

Упражнение: «Имя и эпитет».

Цель: знакомство, возможность узнать участников лучше.

Подростки рассаживаются по кругу. Задача каждого участника представиться и подобрать эпитет, определение, подходящий или определяющий личностные качества. Это определение должно начинаться с первой буквы имени участника, например: «Анна – артистичная, Ирина – интересная, Дмитрий – добрый» и т.д. Второй участник повторяет имя и эпитет первого, после добавляет свои определения. Третий повторяет двух предыдущих, затем представляется сам. Таким образом представляются все участники тренинга.

Основная часть.

Упражнение «Гнев на сцене».

Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства.

Подросткам предлагается представить, как выглядел бы гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?

В продолжении упражнения можно нарисовать образ гнева, а еще лучше - войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Упражнение «Передача чувств»

Цель: сформировать умение передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход игры: подростку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

Упражнение «Битвы на шарах»

Цель: отреагирование агрессии.

Необходимые материалы: воздушные шары разной формы по количеству участников и запас, мел.

Ход работы:

Подростки выбирают для себя шары и надувают их. При надувании можно предложить им вдохнуть вместе с воздухом в шар свою злость, обиду, гнев и т.п.

Ведущий делит группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются напротив друг друга. По команде ведущего, сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права самому нападать. По сигналу участники меняются ролями. Интересно сочетать в парах битву на шарах разной формы и размера. Если подросток небольшого роста, а его напарник больше его, можно предложить первому длинный шар, а второму небольшой круглый.

Затем группа делится на две подгруппы-команды. Между командами оставляется расстояние около двух метров. Участники выстраиваются в линию напротив друг друга. На полу перед командой мелом проводится граница, через которую нельзя переступить. В руках у каждого участника надутый воздушный шар. По сигналу ведущего необходимо «забомбить» группу противника шарами. Фактически, подростки перебрасывают шары на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество шаров (бомб).

Обсуждение.

Упражнение «Робот»

Играющие разбиваются на пары. Один человек в паре – «робот», второй – «оператор». «Робот» может делать только то, что говорит ему «оператор», глаза у него закрыты. Вместе пара должна, например, взять какой-то предмет и переложить в другое место. Затем играющие меняются ролями.

Заключительная часть

Упражнение «Вавилонская башня»

Материалы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей!

Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развевается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: в ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Рефлексия.

Упражнение «Алмазы – бриллианты»

Участники сидят в круге. Ведущий раздает участникам листочки с изображением бриллианта и говорит, что «мы все приходим в этот мир, как яркие, искрящиеся своими гранями, чистые алмазы, чтобы освещать мир и радовать всех вокруг себя. С годами, обучаясь, набираясь опыта, грани шлифуются, и мы превращаемся в бриллианты, и сверкаем и искриваемся еще ярче (и т.д.). Но проблемы, неурядицы, неудачи действуют отрицательно и грани тускнеют, и время от времени бриллиант необходимо чистить, чтобы он снова сверкал. Подпишите каждый свой листочек и пустите его по кругу. Пусть каждый напишет в одной из граней комплимент или доброе пожелание.» Упражнение выполнено, когда листочки вернулись к хозяевам. Ведущий предлагает прочитать комплименты (не вслух) и поделиться настроением. Листочки остаются на память у участников.

Обсуждение: чего нам не хватает? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила!

Список литературы

Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. -СПБ: Речь, 2002. С 22.

Воликова С.В., Нифонтова А.В., Холмогорова А.Б. Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков//Вопросы психологии. 2013. № 2. С. 12—16

Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. - СанктПетербург, 2009. - № 105. - С. 159-165

Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: учебное пособие. -Л.: ЛГУ,1989. С 99.

Кон И. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С. 15–18.

Пазухина С.В. Взаимодействие педагога, психолога и родителей в работе с виктимными детьми // Вузовская наука. Традиции. Новации. Перспективы: Межвуз. сб. научных статей. – Тула: АНО ВПО «ИЭУ», 2007. – 339 с. – С. 176-185.

Baldry A.C., Farrington D. P. Bullies and delinquents: Personal characteristics and parental styles. Journal of Community & Applied Social Psychology. 2000. 10(1). pp. 17—31

УДК: 159.922.7

ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.6.70.564](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.6.70.564)

Ковязина Инна Валентиновна

кандидат психологических наук,

доцент кафедры педагогики,

психологии и социального образования

Тюменский государственный университет

г. Тобольск

Остякова Галина Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,

психологии и социального образования

Тюменский государственный университет

г. Тобольск

АННОТАЦИЯ

Актуальность темы исследования в значительной мере обусловлена социально-экономическими, политическими и духовно-нравственными изменениями в обществе, дестабилизацией картины мира, разрушением базовой потребности человека в безопасности в стремительно меняющихся природных и социальных условиях, что предъявляет довольно серьезные требования к личности человека, к его жизнестойкости и способности саморегулирования. Специфика работы специалистов сферы «Безопасность жизнедеятельности» представляет интерес также и при исследовании человека, находящегося в трудной жизненной, экстремальной ситуации, каковой является сфера деятельности, связанная с опасностью.

ANNOTATION

The relevance of the research topic is largely due to socio-economic, political, spiritual and moral changes in society, the destabilization of the world picture, the destruction of the basic human need for security in rapidly changing natural and social conditions, which makes quite serious demands on the person's personality, his