

Тренинг «Буллинг: мы против него»

Цель: формирование активной позиции против буллинга
Продолжительность: 45 минут

Структура тренинга

1. Разминка «Ассоциация» (5 минут)

Вопрос:

Какие слова у вас ассоциируются со словом «буллинг»?

Записать ответы на доске (страх, обида, унижение, одиночество и т.д.).

Краткий вывод: буллинг — это систематическая травля, а не разовый конфликт.

2. Мини-информация (5 минут)

Буллинг бывает:

- Физический
- Вербальный
- Социальный

- Кибербуллинг (в соцсетях и мессенджерах, например в ВКонтакте или Telegram)

Важно подчеркнуть: ответственность за травлю наступает независимо от того, происходит ли она в школе или в интернете.

3. Упражнение «Три роли» (10 минут)

Разделить класс на группы. Каждая получает роль:

- Агрессор
- Жертва
- Наблюдатель

Задание: описать чувства и мысли своей роли.

Обсуждение:

- Кто реально может остановить буллинг?
- Почему молчание усиливает проблему?

Вывод: активная позиция наблюдателей — ключ к решению.

4. Упражнение «Линия выбора» (10 минут)

Учитель зачитывает утверждения.

Если согласны — шаг вперёд, если нет — остаются на месте.

Примеры:

- «Если меня это не касается — лучше не вмешиваться».
- «Шутка — это нормально, даже если человеку неприятно».
- «Сообщить взрослому — это правильно».

После каждого утверждения — обсуждение.

5. Работа в группах «Как остановить травлю» (10 минут)

Каждая группа разрабатывает план действий:

1. Что делать жертве?
2. Что делать свидетелю?
3. Что должен сделать класс?

Представление результатов.

6. Итог «Мы выбираем...» (5 минут)

На плакате фраза:

Наш класс выбирает...

Ученики дополняют:

уважение, поддержку, безопасность, взаимопомощь.

Ожидаемые результаты:

- Осознание последствий буллинга
- Формирование активной гражданской позиции
- Развитие навыков поддержки одноклассников
- Улучшение психологического климата в классе

СПРАВКА
о проведении тренинга

Дата проведения: 02.03.2026 года

Класс: 9 «а»

Тема: «Буллинг: мы против него»

Цель мероприятия: профилактика буллинга среди обучающихся, формирование активной позиции неприятия травли, развитие эмпатии и ответственности.

В ходе тренинга обучающиеся приняли участие в интерактивных упражнениях «Ассоциация», «Три роли», «Линия выбора», а также работали в группах над разработкой алгоритма действий по предотвращению травли.

Особое внимание было уделено роли свидетелей в ситуации буллинга и важности своевременного обращения за помощью к взрослым. Учащиеся активно включались в обсуждение, демонстрировали понимание серьезности проблемы.

По итогам занятия класс сформулировал общую позицию неприятия любых форм травли. Поставленные цели достигнуты. Атмосфера мероприятия была открытой и доверительной.

Педагог-психолог: Лазимова Т.В.

СПРАВКА
о проведении тренинга

Дата проведения: 03.03.2026 года

Класс: 9 «б»

Тема: «Буллинг: мы против него»

Цель мероприятия: профилактика буллинга среди обучающихся, формирование активной позиции неприятия травли, развитие эмпатии и ответственности.

В ходе тренинга обучающиеся приняли участие в интерактивных упражнениях «Ассоциация», «Три роли», «Линия выбора», а также работали в группах над разработкой алгоритма действий по предотвращению травли.

Особое внимание было уделено роли свидетелей в ситуации буллинга и важности своевременного обращения за помощью к взрослым. Учащиеся активно включались в обсуждение, демонстрировали понимание серьёзности проблемы.

По итогам занятия класс сформулировал общую позицию неприятия любых форм травли. Поставленные цели достигнуты. Атмосфера мероприятия была открытой и доверительной.

Педагог-психолог: Лазимова Т.В.

СПРАВКА
о проведении тренинга

Дата проведения: 05.03.2026 года

Класс: 10 «а», 10 «б»

Тема: «Буллинг: мы против него»

Цель мероприятия: профилактика буллинга среди обучающихся, формирование активной позиции неприятия травли, развитие эмпатии и ответственности.

В ходе тренинга обучающиеся приняли участие в интерактивных упражнениях «Ассоциация», «Три роли», «Линия выбора», а также работали в группах над разработкой алгоритма действий по предотвращению травли.

Особое внимание было уделено роли свидетелей в ситуации буллинга и важности своевременного обращения за помощью к взрослым. Учащиеся активно включались в обсуждение, демонстрировали понимание серьезности проблемы.

По итогам занятия класс сформулировал общую позицию неприятия любых форм травли. Поставленные цели достигнуты. Атмосфера мероприятия была открытой и доверительной.

Педагог-психолог: Лазимова Т.В.