

Тренинговое занятие: Профилактика травли и иных форм социально опасного поведения

Цель: Формирование у участников понимания сути травли и других форм социально опасного поведения, развитие навыков распознавания, противостояния и предотвращения подобных ситуаций.

Целевая аудитория: Школьники (разные возрастные группы - адаптировать упражнения).

Продолжительность: 1.5 - 2 часа (можно разделить на несколько коротких занятий).

Материалы:

- Маркеры/ручки
- Листы бумаги/блокноты
- Доска/флипчарт
- Карточки с ролями для ролевой игры (опционально)
- Презентация (опционально)

Структура занятия:

(1) Приветствие и знакомство (5-10 минут):

- Приветствие участников, создание позитивной атмосферы.
- Краткое представление тренера/ведущего.
- Разминка (например, игра на знакомство: “Снежный ком” - каждый участник называет свое имя и имя предыдущего).
- Озвучивание цели и задач тренинга.
- Установление правил работы в группе (активность, уважение к мнению других, конфиденциальность).

(2) Теоретическая часть: Что такое травля и другие формы социально опасного поведения:

- **Интерактивная лекция/дискуссия:**
 - **Что такое травля (буллинг)?** Определение, основные характеристики (систематичность, неравенство сил, умышленность).
 - **Виды травли:** Физическая, вербальная, социальная (изоляция, игнорирование), кибербуллинг. Примеры для каждой категории.
 - **Участники травли:** Агрессор (буллер), жертва, наблюдатели. Роли и мотивы каждого.
 - **Другие формы социально опасного поведения:** вандализм, употребление психоактивных веществ, экстремизм, насилие. Краткое описание и примеры.
 - **Причины травли и социально опасного поведения:** недостаток эмпатии, низкая самооценка, стремление к власти, влияние группы, социальное неравенство.
 - **Последствия травли для всех участников:** психологические травмы, снижение успеваемости, депрессия, суицидальные мысли.

- **Вопросы для обсуждения:**

- Сталкивались ли вы когда-нибудь с травлей или другими формами социально опасного поведения? (В качестве жертвы, агрессора или наблюдателя).
- Какие признаки указывают на то, что происходит травля?
- Почему люди травят других?

(3) Практическая часть: Распознавание и противостояние травле:

- **Упражнение 1: “Мозговой штурм” - “Что делать, если...”**

- Разделить участников на группы по 3-5 человек.
- Каждой группе дать задание: составить список конкретных действий, которые необходимо предпринять в следующих ситуациях:
 - Ты стал жертвой травли.
 - Ты стал свидетелем травли.
 - Ты узнал, что кто-то из твоих друзей травит другого.
- Представление результатов каждой группы. Обсуждение и дополнение общего списка.

- **Упражнение 2: “Ролевая игра” (опционально, зависит от времени и желания участников)**

- Подготовить карточки с ролями: жертва, агрессор, наблюдатель, учитель/родитель.
- Разыграть несколько коротких ситуаций травли.
- Задача участников: сыграть свою роль, демонстрируя соответствующие чувства и поведение.
- После каждой сценки обсуждение:
 - Что чувствовали участники ролевой игры?
 - Какие ошибки были допущены?
 - Какие эффективные стратегии противостояния травле были применены?

- **Упражнение 3: “Слова поддержки”**

- Каждый участник пишет на листе бумаги анонимное письмо поддержки человеку, ставшему жертвой травли. Что бы он сказал, как бы поддержал?
- Собранные письма зачитываются вслух (анонимно).
- Обсуждение: Как важна поддержка для жертвы травли.

(4) Развитие навыков эмпатии и толерантности:

- **Упражнение 4: “Обувь другого человека”**

- Разделите участников на пары.
- Один участник описывает ситуацию, в которой он чувствовал себя некомфортно, был подвержен дискриминации или несправедливости.
- Другой участник пытается понять чувства и переживания первого, “встать на его место”, задавая уточняющие вопросы.
- Обсуждение: Как важно понимать и учитывать чувства других людей.
- **Дискуссия:**
 - Что такое толерантность?
 - Почему важно уважать различия между людьми?
 - Какие способы существуют для развития эмпатии и толерантности?

(5) Подведение итогов и завершение:

- Краткое повторение основных понятий и выводов тренинга.
- Ответы на вопросы участников.
- Предоставление информации о ресурсах помощи (телефоны доверия, психологические службы, сайты).
- Обратная связь от участников: Что было полезно, что можно улучшить.
- Благодарность участникам за активное участие.

Важные моменты:

- **Адаптация:** Упражнения и содержание тренинга должны быть адаптированы к возрасту и уровню развития участников.
- **Безопасная среда:** Создание атмосферы доверия и открытости, чтобы участники чувствовали себя комфортно, делась своим опытом.
- **Акцент на позитивные стратегии:** Сосредоточиться на том, что можно сделать для предотвращения травли и поддержки жертв, а не только на негативных последствиях.
- **Роль тренера/ведущего:** Быть фасилитатором, направляющим дискуссию и помогающим участникам прийти к собственным выводам.
- **Последовательность:** Тренинг должен быть частью комплексной программы по профилактике травли и социально опасного поведения в образовательном учреждении.

Дополнительные упражнения и материалы:

- Просмотр и обсуждение коротких видеороликов, посвященных травле.
- Анализ ситуаций из фильмов и книг.
- Использование интерактивных онлайн-ресурсов.
- Приглашение специалистов (психологов, юристов) для проведения отдельных занятий.