

## Классный час: Буллинг

### Цель:

1. Повысить осведомленность о буллинге и его последствиях.
2. Научить учащихся распознавать и реагировать на буллинг.
3. Создать безопасную и поддерживающую среду в классе.

### Материалы:

- \* Раздаточные материалы с определениями буллинга и примерами
- \* Листы бумаги и ручки
- \* Видео или статья о буллинге
- \* Постер или доска объявлений для записи идей и ресурсов

### План занятия:

#### **1. Вступительное слово (5 минут)**

Учитель приветствует учащихся и представляет им тему классного часа, задаёт вопрос: «Что вы знаете о буллинге?» (Ответы учеников).

#### **2. Определение и виды буллинга (10 минут)**

Учитель раздаёт ученикам материалы с определениями и примерами буллинга, поясняет информацию, рассказывает о видах буллинга.

***Буллинг**, или травля, представляет собой повторяющиеся акты агрессии, направленные на одного или нескольких человек. Это не просто единственный конфликт, а систематическое преследование, причиняющее значительный моральный и, зачастую, физический вред жертве.*

*Агрессия может проявляться в различных формах: от словесных оскорблений и психологического давления до физического насилия и материального ущерба.*

1. *Словесные оскорбления могут включать в себя унижительные комментарии, распространение сплетен, угрозы, постоянную*

*критику и насмешки, направленные на подрыв самооценки жертвы.*

- 2. Психологическое насилие более изощренно и может проявляться в манипуляциях, шантаже, изоляции жертвы от социальной среды, целенаправленном распространении ложной информации, что приводит к ухудшению ее репутации и социальной изоляции.*
- 3. Физическое насилие — наиболее очевидная форма буллинга, включающая в себя побои, толчки, уничтожение или повреждение личных вещей, принуждение к нежелательным действиям. Более тонкие формы физического насилия могут проявляться в намеренном задевании, блокировании прохода, ограничении физической свободы.*

*В последнее время все большую актуальность приобретает **кибербуллинг** — травля в интернете, часто анонимная, с использованием социальных сетей, мессенджеров и других онлайн-платформ. Кибербуллинг отличается быстрым распространением информации, анонимностью обидчиков и постоянным доступом к жертве, что делает его особенно опасным. Он может включать в себя распространение компрометирующих фотографий или видео, создание фейковых аккаунтов, онлайн-издевательств, целенаправленное распространение ложной информации с целью подрыва репутации.*

*Буллинг не ограничивается школьными стенами. Он может встречаться в любых коллективах, включая рабочие места, армию, спортивные команды, даже в кругу семьи.*

*В профессиональной среде буллинг может принимать форму **моббинга** – систематического психологического давления на сотрудника, направленного на его увольнение.*

***Харассмент** — форма сексуального буллинга, часто сопровождающаяся угрозами, нежелательным вниманием, домогательствами.*

*В армии буллинг может принимать более жестокие формы из-за существования строгой иерархии и ограниченной возможности защиты для жертв.*

### **3. Последствия буллинга (10 минут)**

Учитель показывает видео или читает статью о последствиях буллинга, обсуждает с учащимися, как буллинг может повлиять на физическое, эмоциональное и социальное здоровье.

*Последствия буллинга могут быть крайне серьезными для жертвы, включая депрессию, тревожные расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство, снижение успеваемости, проблемы со здоровьем, а в тяжелых случаях — попытки суицида. Поэтому важно своевременно выявлять и пресекать буллинг, создавать атмосферу толерантности и взаимопомощи, обучать детей и взрослых способам предотвращения и реагирования на акты травли. Необходимо также проводить просветительскую работу, чтобы изменить общественное мнение и показать неприемлемость любых форм буллинга. Только совместными усилиями мы сможем сделать мир безопаснее и добрее.*

#### **4. Распознавание и реагирование на буллинг (15 минут)**

Учитель сообщает учащимся признаки буллинга, такие как:

- а) враждебное намерение*
- б) дисбаланс сил*
- в) повторение в течение определенного периода времени*

Обсуждает различные способы реагирования на буллинг:

- а) поговорить с доверенным взрослым*
- б) защитить жертву*
- в) сообщить о буллинге*

#### **5. Создание безопасной среды (10 минут)**

Учитель просит учащихся написать на листах бумаги идеи о том, как создать безопасную и поддерживающую среду в классе. После собирает идеи и записывает их на постере или доске объявлений.

#### **6. Ресурсы и поддержка (5 минут)**

Учитель предоставляет учащимся информацию о ресурсах и поддержке, доступных в школе и сообществе.

## **7. Заключительное слово (5 минут)**

Учитель подводит итог ключевым моментам классного часа, убеждает учащихся, что буллинг неприемлем и что они играют важную роль в его предотвращении, благодарит учащихся за их участие и поощряет их продолжать обсуждение этой темы.