

Как предотвратить буллинг?

Советы и упражнения для развития эмпатии.

Анализ причин агрессивного поведения в обществе; советы, игры и упражнения для развития эмпатии, которые можно использовать, чтобы предотвратить проявления агрессии и травли.

Насмехаться, демонстрировать свое превосходство, игнорировать, унижать. Согласитесь, такое отношение как в детско-подростковом, так и во взрослом обществе, к сожалению, не редкость.

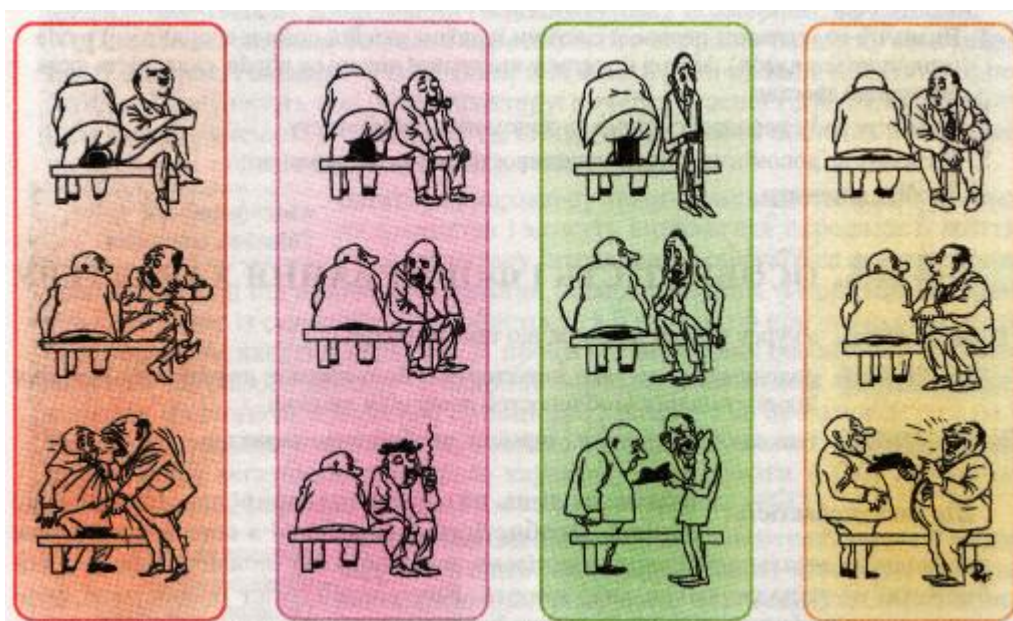
Буллинг и моббинг - понятия, которые обозначают психологическое насилие среди подростков или взрослых. С проявлениями такого отношения, вероятно, сталкивался каждый. Что является причинами возникновения агрессивного поведения, почему это настолько распространено?

В последнее время много говорят о том, как преодолеть буллинг в школе. А существуют ли способы предупреждения этого явления, которые позволят искоренить первопричину, а не бороться с последствиями?

Что заставляет человека стать агрессором и обидчиком?

Почему человек проявляет равнодушие к окружающим? Почему демонстрирует нетерпимость и агрессию? Эти эмоции не существуют обособленно, они обязательно обусловлены определенными причинами.

Скорее всего, большинство помнит классический рисунок из учебника биологии о мужчине и шляпу. И объяснение - реакция зависит от темперамента человека.



Визуализация типов темперамента

Однако не только. Обращали ли вы внимание на то, как на одну и ту же ситуацию реагирует человек, находясь в разных эмоциональных состояниях? А видели ли вы тех, кто, чувствуя себя довольным или счастливым, обижал бы других? Вероятно, нет!

Поэтому поведение обидчика обусловлено определенными психологическими причинами. Например:

- **отрицательный опыт** - приходилось быть жертвой травли, потому пережитый страх, ощущение незащитности не позволяет личности быть собой, а требует подражания определенного избранного «безопасного» образа;
- **недоразумения с другими** - по определенным причинам не удастся найти общий язык с окружающими, а демонстративное поведение - это вызов или способ привлечь к себе дополнительное внимание всеми возможными способами
- **собственные комплексы** - низкая самооценка из-за неприятия собственной внешности или зависть к другим из-за недооценки своих умений и т.п.

Итак, чтобы искоренить проявления агрессии друг к другу как во взрослой, так и детско-подростковой среде, нужно научиться, прежде всего, понимать эмоции других, ставить себя на их место с вопросом: «А что он / она чувствует сейчас?». Это умение называют **эмпатией**.

Что такое эмпатия и почему это важно?

Эмпатия (с греч. Empathia - сопереживание) - способность понимать и чувствовать эмоциональные состояния другого человека, видеть мир «его глазами» и направлять собственное поведение в соответствии с этим.

Мультфильм «Эмпатия»

(просмотр возможен с субтитрами на любом удобном для вас языке)

Почему это важно? Независимо от характера и предпочтений, каждый стремится чувствовать свою принадлежность к чему-то большему, чем он сам - к определенной группе или сообществу, которое что-то объединяет. Соответственно, каждый нуждается в понимании и поддержке других.

Помните фильм режиссера Станислава Ростоцкого «Доживем до понедельника»? Одна из ключевых фраз из фильма «Счастье - это когда тебя понимают». Поэтому в глобальном смысле можно говорить о том, что, развивая эмпатию у своих учеников, мы помогаем им научиться быстро находить общий язык с окружающими. А там, где царит взаимопонимание и взаимоуважение, нет места травле!

Упражнения и игры для развития эмпатии.

Как утверждают результаты исследований, 98% людей имеют врожденные задатки к эмпатии. Поэтому эти способности можно развивать. Предлагаем несколько интересных творческих упражнений и игр.

Упражнение «Что случилось с героем?»

Принцип выполнения: Посмотрите вместе с учениками фотографии людей, которые переживают определенные эмоции, и обсудите, что могло их вызвать, задав вопрос, например: «Как вы думаете, что чувствует в этот момент человек, который изображен на фотографии?», «О чем «говорит» лицо и позы персонажа (его руки, плечи, выражение лица и т.д.) ». Предложите школьникам составить рассказ о событиях, вызвавших изображенную ситуацию.

Эмпатия = сопереживание

Упражнение «Как поступить»

Заранее подготовьте несколько сюжетных изображений конфликтного содержания. Например:

- Все вокруг работают, а один ребенок сидит без дела.
- Дети играют, а один ребенок стороне с мрачным лицом.
- Кто-то плачет, а рядом сверстники смеются.

Принцип выполнения: Разложите карточки на столе изображением вниз. Предложите ученикам взять любую карточку наугад, описать событие, которое воспроизведено на рисунке, и предложить свой выход из конфликтной ситуации. Такое упражнение учит школьников быть более наблюдательными, внимательными и заботиться о других.

Упражнение «Найди причину»

Принцип выполнения. Во время классного часа посмотрите с учениками фильм или мультфильм, персонажи которого конфликтуют или обижают друг друга, предложите вместе подумать и обсудить, почему такое происходит.

Для школьников младших классов можно использовать историю одной из сказок, например, «Золушка». После просмотра организуйте обсуждение, предложите школьникам вместе высказать свои предположения, почему сводные сестры издеваются над Золушкой.

Упражнение-игра «Представь себя на месте ...»

Для этого игрового упражнения понадобятся карточки с названиями явлений природы и различных предметов. Например: радуга, луч, сорняк, стол, река и т.п. Карточки раздаются в произвольном порядке. Главное условие - никто в группе не должен видеть, кому какие карточки достались.

Принцип выполнения: Задача каждого участника - придумать небольшой эмоциональный рассказ от имени предмета (явления), передав наиболее точно определенные особенности, присущие явлению или предмету, не называя его. Остальные участники должны отгадать, о чем идет речь.

Формат рассказа может быть таким: «Я грустный (счастливый), когда ...», «Я чувствую особое вдохновение тогда ...».

Победитель игры - тот, кому удастся наиболее точно и одновременно завуалировано рассказать о своем персонаже.

Это упражнение лучше проводить со старшеклассниками. Оно развивает творческое мышление, позволяет ученикам «вжиться» в роли других и научиться анализировать различные эмоциональные состояния.

Игра «Угадай эмоцию»

Прежде чем проводить эту игру, необходимо подготовить маленькие кусочки листов, где предварительно написать название эмоций, которые предстоит воссоздать отдельным игрокам.

Ход игры: Выбирается ведущий, он выходит из кабинета. В это время учитель предлагает ученикам выбрать любой листок с эмоцией, которую в дальнейшем придется изобразить жестами и мимикой.

После того, как ведущий возвращается в кабинет, все принимают позы и выражение лица в соответствии с выбранным каждым членом группы эмоциональным состоянием. Ведущий должен отгадать, какую именно эмоцию выражает каждый из игроков. Тот, чью пантомиму НЕ отгадали, становится ведущим.

Научите своих учеников смотреть на мир глазами других! Это поможет им быстро находить общий язык с окружающими, ценить общение и чувствовать себя счастливее!