



ГУ «Централизованная библиотечная система г. Витебска»  
Библиотека-филиал № 14 им. В. Короткевича

# **Изгоем можешь ты не быть...**

**Час психологической помощи**



Витебск, 2016

**Ведущий I.** Если вы полагаете, что враги бывают лишь у склочных беспринципных типов, вы заблуждаетесь. Самый миролюбивый и уравновешенный человек может иметь столько недоброжелателей, что ему позавидовал бы даже Доктор Зло.

Откуда возникают неприязненные отношения в коллективе: на производстве и в офисе, в творческой и студенческой среде, так называемая «дедовщина» в армии? К сожалению, все пути ведут в школу.

Я не открою никакого секрета, если буду смело утверждать, что в каждом классе, школе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Что же это за явление такое, когда учащегося называли раньше «белой вороной», «козлом отпущения», жертвой школьной дедовщины? Теперь это называется моббинг – (от англ. mob – толпа) - притеснять, грубить, нападать;) и буллинг – от англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник. Буллинг – это уже неприкрытая агрессия, рукоприкладство, издевательство.

**Ведущий II.** Моббинг и буллинг может начаться практически «на пустом месте». Это может быть принадлежность к более бедной или более богатой семье, новый телефон, не быть, как все, любовь к животным, физические отличия (рост, вес, близорукость), плохие отметки, отличные отметки, повышенная эмоциональность, замкнутость и т. д. Абсолютно любая характеристика любого человека может стать причиной травли. В основе этого поведения лежит зависть. Зависть - это желание найти повод и излить свой гнев на невинного, отличного от толпы, оправдать свои неудачи за счет кого-то и спрятать свои недостатки, привлекая внимание к чужим.

#### **Чтец I.**

Черные души.

Черные мысли.

Черные дни

В атмосфере повисли...

Черные лица.

Черные дали

Снег даже черный.

Природа в печали

Черные слезы

Текут по судьбе.

Лишь бы не

Встретиться с ними нигде

*Алла Богаева*

#### **Чтец II.**

Как паутина, зависть человека оплетает,

Его внутри, как ржавчина, съедает.

На пару с завистью живёт подруга злость:

Они вдвоём, как в горле человека кость.

В вулкане огненном они готовят зелье,

Надеясь на потеху и веселье,

За пазухой огромный камень держат,

Кинжал, который пилит, колет, режет.  
Им всё чужое светит, как алмаз,  
Ласкающий своим сияньем глаз.  
Им чужды смех и радость созиданья,  
Коробит их чужое процветанье.  
С улыбкой, кажется, они на мир глядят,  
Но яростью внутри себя кипят.  
Держаться надо от таких подруг подальше,  
От их наигранной по скверным нотам фальши,  
Их мир наполнен чернотой и дымом,  
Весь постепенно он становится горнилом,  
В котором постоянно что-то жгут  
И паутину чёрную плетут.  
Но угли зависти не могут долго тлеть,  
В пожаре злости суждено подругам тем сгореть.

*Татьяна Подцветова*

**Ведущий I.** Желание излить негативные эмоции на постороннего человека подпитывают также и различные кинофильмы и передачи про насилие, где агрессоры остаются безнаказанными,

Цель психологического или физического насилия - заставить подчиняться лидирующей группировке (лидеру) и ее законам в классе или же принудить уйти из школы.

Примером может служить случай, описанный профессором, доктором медицинских наук Татьяной Докукиной в статье «Как защитить школьника от буллинга».

**Ведущий II.** В центр психического здоровья обратились родители 13-летнего Олега. В течение года мальчика беспокоили подавленность, бессонница, частые головные боли. Врачу удалось выяснить, что изменения в состоянии здоровья связаны с хронической психотравмирующей ситуацией. Семья переехала на новое место жительства. Олег пошёл учиться в новую школу. В прежнем классе среди сверстников мальчик чувствовал себя комфортно, был любимцем педагогов. На первом же уроке в новом классе, когда признанный лидер не мог ответить на вопрос и все ученики, опустив глаза, молчали, Олег поднял руку и чётко ответил и этим подписал себе приговор. Ярлык «умника и «выскочки»» приклеился сразу. Страсти накалялись с каждым днём. Родители ничего не знали, а классный руководитель не мог ничего поделать.

В этой же статье названы типы «хищников», а именно: «Нигилист» - безэмоциональный хам, «Компенсатор» - абсолютное ничтожество, «Комбинатор» - жестокий подросток с развитым интеллектом.

**Ведущий I.** Остановимся на школьном буллинге, который можно разделить на две основные формы:

1. Физический школьный буллинг – толчки, удары, пинки, побои и др.

2. Психологический школьный буллинг – насилие, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание.. К этой форме можно отнести вербальный буллинг, где орудием служит го-

лос – обидные имена, обзывания, дразнилки, распространение слухов, сплетен и т.д. Как известно, «слова бывают разными..»

### **Чтец I.**

Много слов на земле.

Есть дневные слова –

В них весеннего неба сквозит синева.

Есть ночные слова, о которых мы днем

Вспоминаем с улыбкой и сладким стыдом.

Есть слова - словно раны, слова - словно суд,-

С ними в плен не сдаются и в плен не берут.

Словом можно убить, словом можно спасти,

Словом можно полки за собой повести.

*Вадим Шефнер «Слова»*

### **Чтец II.**

#### **Притча о гвоздях и обидах**

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

**Ведущий II.** Обидные жесты или действия, запугивание, изоляция, вымогательство, повреждение и иные действия с имуществом, - в последнее время к этим формам психологического давления добавились возможности всемирной паутины — кибермоббинг и кибербуллинг.

Кибермоббинг и кибербуллинг — интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

**Ведущий I.** В 2009 году в США произошёл трагический случай: 18-летняя старшеклассница Джессика Логан по просьбе своего бойфренда послала ему своё фото в стиле «ню», которое случайно попало в сеть. Тинейджеры Цинциннати начали бомбить девушку оскорбительными посланиями, и Джессика, не выдержав травли, покончила с собой.

А в России Следственный комитет по Новосибирской области принялся за проверку по факту появления видео с 15-летней школьницей. На кадрах один па-

рень склоняет до невменяемости захмелевшую девушку к «интиму», а другой это радостно снимает на мобильник. Потом она просила удалить видео, но его выложили на всеобщее обозрение и порицание.

Многие уверены, что интернет-травля безнаказана и позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным. Но это не так. Современные средства позволяют отследить, выявить и наказать обидчика.

**Ведущий П.** Полученные в школьном возрасте психологические травмы могут обернуться вполне серьёзными взрослыми проблемами. Специалисты (психологи, исследователи, ученые) считают, что травля в школьные годы не проходит бесследно для всех ее участников, и её последствия сказываются почти на протяжении всей жизни человека.

Симптомы проявленного насилия :

постоянно подавленное настроение;

стал получать плохие отметки;

ищет предлог, чтобы не идти в школу;

приходит с испорченной или в грязной одежде, порванными учебниками и тетрадями;

«теряет» вещи и карманные деньги;

не выходит играть во двор;

часто приходит с синяками и ссадинами;

не встречается с одноклассниками, не приглашает их домой и не ходит в гости;

стал замкнут или вспыльчив.

Подростки, подвергшиеся моббингу и буллингу думают, что вся проблема в них, что они виноваты в том, что с ними так обращаются, и поэтому комплексуют.

Бывшей «жертве» тяжело выстраивать отношения с другими людьми, доверять им, свободно вести себя в обществе. Иногда они в дальнейшем сами становятся зачинщиками травли, пытаясь таким образом забыть о пережитых унижениях.

Страдают не только преследуемые, но и зачинщики и преследователи. У последних формируются асоциальные черты, они склонны к зависимостям, подвержены чрезмерной тревожности и депрессиям.

**Ведущий I.** К сожалению, универсального ответа на вопрос, как быть в том случае, если вдруг вы оказались жертвой травли, нет.

От врагов не спрятаться, не скрыться. Но это и невозможно. Возможно научиться с ними жить.

- ✓ Лучший способ победить своих врагов – не обращать внимания на их выпады, хотя это очень и очень трудно. Нужно постараться отключить эмоции. Гнев, досада, разочарование, раздражение лишь играют на руку нашим недоброжелателям, убеждая их в том, что их действия достигли цели. Зачем же доставлять им такую радость?
- ✓ Мстить врагам нельзя ни в коем случае. Вы становитесь на одну ступеньку со своим обидчиком. Возможно, сделав ему гадость, вы испытаете мимолетную радость, но и покажите, что в чём-то с ним похожи.

- ✓ Можете высмеять? Используйте его в качестве тренажёра для совершенствования своего остроумия, интеллектуальных и логических способностей.
- ✓ Не заигрывайте и не «подлизывайтесь». Обычно не рекомендуют «метать бисер перед свиньями». Они того не стоят.
- ✓ Ищите соратников, продолжайте жить как ни в чём ни бывало. Найдите занятие по душе. Человека увлечённого, занятого, трудно свернуть с пути истинного.

Ну а тем, кто уже попался на «удочку» к «мобберам», и «буллерам», кто помогал «травить» и преследовать, можно с полной уверенностью сказать: «Следующими будете вы!» Безгрешных людей нет, но всегда можно осознать свои ошибки и сказать: «Да, я был неправ! И это никогда больше не повториться.»

**Ведущий II.** 27 января - Международный день борьбы с буллингом (школьной травлей). Недаром действия моббинга и буллинга приравниваются к убийству, изнасилованию, вооружённому нападению. Только действие моббинга и буллинга ещё страшнее, так как калечит душу человека, причиняя ему невероятные душевные страдания, что приводит к различным заболеваниям, к появлению суицидальных наклонностей.

Человеку нужно тепло отношений и поэтому в мире отмечается так много хороших дней: День поцелуя, День рукопожатий, День объятий. С 2013 года прибавился ещё один – День счастья.

### **Чтец I.**

**БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!!!...**

### **притча**

По обочине пыльной дороги  
 Шел усталый скиталец-монах.  
 В кровь разбитые босые ноги,  
 Да котомка с едою в руках...  
 Проезжал мимо всадник-вельможа,  
 Тонкой плетью хлестнул старика -  
 Мигом вспучилась дряхлая кожа,  
 И окрасилась кровью рука...  
 - "Счастлив будь!"- прокричал ему в спину  
 Пилигрим, пряча слезы в глазах...  
 Паренёк, наблюдавший картину,  
 Удивленно спросил: - «О монах!  
 Он стегнул тебя несправедливо,  
 А ты счастья желаешь... Как так?!...»  
 «Согласись, разве будет СЧАСТЛИВЫЙ  
 Избивать старика просто так?..."

### **Ведущий I.**

Будьте счастливы, друзья! И не забывайте, что  
 «Есть люди, как змеи, есть люди, как птицы...  
 Одним суждено пресмыкаться и злиться,  
 Другим суждены соловьиные взлеты,  
 Сиянье рассветов, игра позолоты.

Прошу у судьбы: дай мне сил не сломаться.  
Быть смелой в полете и змей не бояться.  
Задумайтесь... Кто в вашем сердце гнездится?  
Смотрю на прохожих: есть змеи... есть птицы...»

***Наталья Кулакова «Есть люди, как змеи, есть люди, как птицы»***

И обязательно

Твори добро. Не отвечай на козни  
Стоящих за твоей спиной врагов.  
Не обращай вниманья на злословья  
Тех, кто погряз в мещанстве и во лжи.

***Юрий Шмидт «Твори добро»***

### Список использованной литературы:

1. Анискина Е. Тролль, выйди вон ! / Елена Анискина // Совет. Белоруссия. – 2012. – 14 нояб.- С. 3.
2. Борта Ю. Школа унижений? Затравленные дети страдают потом всю жизнь / Юлия Борта // Аргументы и факты . - 2014. – 4 июня. - С.9.
3. Войтова С. «Если ты шипы посеешь, виноград не соберёшь» : сценарий внеклас. мероприятия со старшеклассниками / Светлана Войтова // Здоровы лад жыцця. - 2015.- № 12. - С.38-39.
4. Докукина Т. Как защитить школьника от буллинга / Татьяна Докукина // Здоровы лад жыцця . - 2013. - №8 .- С. 73-75.
5. Кантоне Т. Сетевой цинизм / Тициана Кантоне // Совет. Белоруссия. - 2016.- 16 сент. С.13.
6. Крученкова О. Синдром жертвы. Травля в школе может довести до самоубийства / Ольга Крученкова // Нар. газ.. - 2015. – 20 сак.- Тетр.3. - С.12.
7. Притчи @ ру. Секрет счастья / худож. М.С. Афанасьев. – М. : АСТ: Олимп, 2008. - 256 с.
8. Притчи @ ру. 77 сентиментальных историй / авт.-сост. Е.В. Цымбурская.- М.: АСТ: Олимп, 2008. - 288с.
9. Хриптович В. Кибербуллинг : чем опасен и как противостоять / Виктория Хриптович // Здоровы лад жыцця.- 2015.- №7.- С. 3-9.
10. Хриптович В. Моральное насилие в школе. Как помочь ребёнку? / Виктория Хриптович // Здоровы лад жыцця.- 2015.- №8.- С. 56-61.
12. Школьная травля. Как не оказаться загнанным зверем? // Рюкзак.- 2014.- №8.- С. 41-45.

Составитель:

Маркина Светлана Владимировна  
*библиотекарь I категории*  
*библиотеки-филиала № 14 им. В. Короткевича*