Тренинг «Буллинг – как распознать, реагировать и защитить себя»

Костанай облысы әкімдігі білім басқармасының Қостанай қаласы білім бөлімінің

“№21 жалпы білім беретін мектебі” КММ-де буллингтің алдын алу мақсатында

жазғы лагерь алаңында психологиялық қолдау көрсету бағытында

«Буллинг – қалай тану, әрекет ету және өзіңді қорғау» тақырыбында тренинг өткізілді.

 Аталған тренингтің мақсаты – буллингтің әртүрлі түрлері туралы оқушылардың хабардарлығын арттыру, өзін-өзі қорғау мен сенімді мінез-құлық дағдыларын дамыту, сондай-ақ бір-біріне қолдау көрсетуге және бейжай болмауға тәрбиелеу.

 Шара барысында балалармен «Сәлем, досым!» атты позитивті психологиялық сергіту жаттығуы өткізілді. Одан кейін мектеп психологы Тулешова А.М. буллинг түрлерін түсіндіріп, балалардың өзін-өзі қорғауы мен күйзеліске төзімділігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар ұсынды.

Атап айтқанда:«Жұдырығыңды аш», «Шеңберден шығу» сияқты жаттығулар арқылы балалар қақтығыстарды күш қолданбай шешуді үйренді.«Сезімдеріңді боя» жаттығуында балалар өздерінің қазіргі көңіл-күйлерін бейнелеп көрсетті. Барлығы 38 бала қамтылды.

В целях профилактики буллинга в КГУ «Общеобразовательная школа №21 отдела образования г.Костанай Управления образования акимата Костанайской области» на площадке ленего лагеря психологической поддержки «Академия позитива» был проведен тренинг «Буллинг – как распознать, реагировать и защитить себя». Цель данного буллинга повысить осведомлённость о разных формах буллинга,развить навыки самозащиты и уверенного поведения,научить подростков поддерживать друг друга и не быть равнодушными. С детьми проведен позитивный настрой «Здравствуй друг», далее психологом школы Тулешовой А.М. разъяснены различные виды буллинга и предложены упражнения для самозащиты и стрессоустойчивости детей. «Раскрой кулак», «Выйти из круга», выполняя данные упражнения дети научились разрешать конфликты, не применяя насилия. В упражнении «Расскрась свои чувства» дети показали какие чувства обладают на данный момент. Всего было охвачено 38 детей.

