**Методическая разработка тренинга «Профилактика буллинга в подростковой среде»**

**Введение**  
Буллинг — это форма агрессивного поведения, которая проявляется в систематическом преследовании, запугивании или унижении жертвы. В подростковой среде буллинг может иметь серьезные последствия для психического и физического здоровья, а также для социальной адаптации подростков. Цель данного тренинга — повысить осведомленность о проблеме буллинга, развить навыки его предотвращения и создания безопасной среды для общения.

**Цели тренинга**  
1. Повышение осведомленности участников о буллинге и его последствиях.  
2. Развитие навыков распознавания буллинга и его форм.  
3. Формирование умений предотвращать буллинг и поддерживать пострадавших.  
4. Создание атмосферы доверия и поддержки среди участников.

**Целевая аудитория**  
Подростки в возрасте 12-17 лет, а также педагоги и родители, заинтересованные в профилактике буллинга.

**Структура тренинга**  
**1. Введение (15 минут)**   
- Приветствие участников.   
- Знакомство и создание комфортной атмосферы.   
- Обсуждение целей и задач тренинга.  
**2. Определение буллинга (30 минут)**   
- Обсуждение понятий «буллинг», «кибербуллинг», «травля».   
- Примеры ситуаций буллинга.   
- Групповая работа: обсуждение личного опыта участников.  
**3. Причины и последствия буллинга (30 минут)**   
- Анализ причин, способствующих возникновению буллинга.   
- Обсуждение последствий для жертвы, агрессора и свидетелей.   
- Визуализация: создание «дерева последствий».  
4. Роль свидетелей (30 минут  
**4. Роль свидетелей (30 минут)**   
- Обсуждение важности роли свидетелей в ситуациях буллинга.   
- Примеры того, как свидетели могут влиять на ситуацию: поддержка жертвы, вмешательство, игнорирование.   
- Групповая работа: ролевые игры, где участники могут проиграть различные сценарии, чтобы понять, как можно реагировать на буллинг.   
**5. Стратегии предотвращения буллинга (30 минут)**   
- Обсуждение эффективных стратегий предотвращения буллинга в школе и в социальных сетях.   
- Презентация методов, таких как создание групп поддержки, программы по повышению осведомленности и вовлечение взрослых.   
- Мозговой штурм: участники предлагают свои идеи по созданию безопасной среды в школе.   
**6. Поддержка пострадавших (30 минут)**   
- Обсуждение того, как можно поддержать жертву буллинга.   
- Презентация ресурсов и служб поддержки, доступных для подростков.   
- Ролевые игры: участники учатся, как правильно поддержать друга, ставшего жертвой буллинга.   
**7. Заключение и рефлексия (15 минут)**   
- Обсуждение полученных знаний и навыков.