**照亮一个人的角落**

 ——旁观者如何应对校园欺凌

**【活动理念】**

校园欺凌是中小学生中普遍存在的现象，尤其初中阶段是欺凌行为相对频繁发生的一段时期。随着网络媒介频频曝光的校园欺凌事件，我们逐渐意识到，未成年人的世界存在超乎成年人想象的欺凌和暴力，并且对学生的身心产生不可估量的伤害。

校园欺凌是群体现象，不仅包括欺凌者和被欺凌者，也存在大量旁观者。一直以来，人们更多的是关注欺凌者，或只关注被欺凌者，或从欺凌者与被欺凌者的关系探讨欺凌问题，我们知道这样是不全面的。欺凌作为一种群体现象，旁观者的行为不可忽视，他们的行为表现会影响到欺凌事件的发生和发展。旁观者的行为总体上分为促进欺凌的行为、保护受欺凌者的行为和局外行为三类。

从课前对学生进行的调查中发现，还是存在大部分的学生选择当局外人，默默走开。一般旁观者选择旁观，心中总是会有一些顾虑，比如害怕自己也会被欺凌，担心自己被报复，同时也会担心自己能力不足，帮不了被欺凌者。我们的理念是认同学生心中的顾虑，对顾虑进行正常化，允许学生心中带着顾虑，哪怕因为心理能量不足不采取行动，就做局外人也是被允许的。但是当你感觉到自己可以为欺凌者做些什么的时候，只要能拿出自己力所能及的“一小步行动”就可以了。哪怕只是给对方一个眼神，一个微笑，一个拥抱都能成为一束光照亮那个角落中的人。

通过这节课，我希望会有更多的学生在遇见欺凌事件时，不只是旁观，而是能成为一束光，照亮他人，同时更加能照亮自己，成就一个积极阳光的更好的自己。同样的，当他心中有了一股这样温暖的力量，相信他也不再会成为那个被欺凌者，或是欺凌者。

**【活动目标】**

1. 通过冥想和绘画活动，学生能产生对被欺凌者的共情和同理心，能深入感受到被欺凌者的感受。
2. 通过认同心中的顾虑，学生可以带着顾虑，拿出自己力所能及、行之有效的“一小步”行动来帮助被欺凌者。
3. 通过演练和示范，学生主动帮忙被欺凌者的能动性进一步得到强化和提升。

**【活动重难点】**

 重点：本节课的教学重点将放在学生同理心的激发，能深刻感受到被欺凌者的感受。

 难点：本节课较难落实的部分是如何让学生带着心中的顾虑，也能因为心中产生的共情和同理心，而拿出自己的一小步行动来支持被欺凌者。

**【课前准备】**

1. 课件制作
2. 耳机眼罩
3. 彩铅白纸
4. 板书

**【活动过程】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **活动环节** | **活动过程** | **活动意图** |
| **一、****暖身****游戏** | **暖身游戏：我猜我猜我猜猜猜**游戏规则：1、请出一位勇敢的挑战者，戴上耳机眼罩。2、老师和同学们确定一个规定范围内的规定动作。3、确定动作之后，请挑战者摘下耳机眼罩。4、挑战者开始猜猜猜，猜出动作。当挑战者转身后，面向同学说明具体动作：抱头下蹲。旁观者规则：当挑战者做对的时候，同学们不给任何回应，面无表情；当挑战者做错的时候，拼命拍桌子。**教师小结导出课题** | 暖身活动的目的是为了创设一个情境，让学生体会到旁观者群体中存在的同学心理状态，而旁观者的反应对当事人是有强烈影响的，从而引出主题。  |
| **二、培养同理心** | **让我“看见”你：**接下来请大家闭上眼睛用心去听，用心去“看见”ta让我们去感受ta的感受**我能“看见”你：**请大家把刚刚体会到那种感觉，用涂鸦的方式表达出来，他遭受欺凌时的感受和情绪。时间是2分钟。音乐停止的时候请大家放下手中的笔。**小组成员观察、交流：**把心静下来，用心去感受大家的涂鸦。彼此交流，你看见了什么？ | 通过冥想，学生能深入的去感受被欺凌者的感受，产生同理心，真正的看见被欺凌者心中的渴望和需要。 |
| **三、****“一小步”行动** |  **引出“一小步行动”：** “一小步”行动的意思就是在你确保自己人身安全的前提下，允许自己带着心中的顾虑，根据自己的心理能量，做出力所能及的最小的一步。 **你的“一小步行动”：**1. 假如你成了那一束照亮那个角落的一束光，你认为你最先做出的一小步行动是什么？

2、请你写出来，写在涂鸦纸上。**“一小步行动”演练：一起来照亮那一个人的角落**1. 前面有一张空椅子，你可以想象被欺凌者正抱着头坐在那里
2. 把你们的一小步行动，付诸行动，一起来练习一下吧！

**教师提问：** 这节课你有什么收获？（学生回答）谢谢大家的反馈，也谢谢大家的积极参与。相信你就是那束最温暖的光，让他人温暖，让自己闪耀！ | 用空椅子演练的方式，实践一小步行动，提升学生的心理能量，学生主动帮助被欺凌者的能动性进一步得到强化和提升。 |