



**Фонд поддержки детей, находящихся в трудной  
жизненной ситуации**

**Департамент образования и науки Курганской  
области**

**Государственное бюджетное учреждение  
«Центр помощи детям»**

**Методические рекомендации  
«Особенности профилактической работы  
насилия (буллинга)  
в образовательной организации»  
( в рамках реализации «Комплекса мер по развитию  
региональной системы обеспечения безопасного  
детства на территории Курганской области»  
государственной программы Курганской области  
«Завтра начинается сегодня» на 2019 – 2020 годы)»**



г. Курган, 2020 год

**Особенности профилактической работы насилия (буллинга) в образовательной организации:** Методические рекомендации для педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей образовательных организаций / Сост. Ю.Н. Кузнецова; ГБУ «Центр помощи детям». - Курган, 2020.- 101 с.

*Издано при содействии  
Фонда поддержки детей, находящихся в трудной  
жизненной ситуации, в рамках реализации «Комплекса мер  
по развитию региональной системы обеспечения  
безопасного детства на территории Курганской области»  
государственной программы Курганской области  
«Завтра начинается сегодня» на 2019 – 2020 годы»*

**Составитель:**  
**Кузнецова Ю.Н.**, педагог-психолог ГБУ «Центр помощи  
детям»

Сборник содержит методические материалы для педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов классных руководителей общеобразовательных организаций по вопросам профилактики и психолого-педагогического сопровождения детей в ситуации буллинга.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Профилактика буллинга в образовательной организации .....	7
2. Гигиена в соцсетях: что надо знать педагогам, родителям и детям.....	20
3. Мероприятия, пути профилактики и преодоления буллинга .....	24
4. Программа профилактики буллинга среди подростков	32
5. Заключение.....	49
6. Список литературы.....	53
7. Приложение.....	57

## Введение

Последнее время все больше и больше говорят о буллинге, травле в образовательной организации. К сожалению не все педагоги обращают на это внимание и оставляют проблему на самотек. Однако своевременная помощь и правильные отношения могут спасти многие души.

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В достаточно измененной и усеченной форме представлены проблемы насилия в общественном сознании и СМИ. Общество считает, что насилие проявляется редко и ограничивается отдельными случаями, в которых принимают участие только социально-неблагополучные граждане (дети в неполных семьях, дети родителей с зависимостями, неблагоприятные школы и т.д.). Однако это не так, насилие существует в любых категориях населения и слоях общества, независимо от социально-экономических, расовых, культурных, демографических аспектов. Нарушения, возникающие в результате воздействия на подростка в ситуации буллинга, приводят к личностным изменениям, так как затрагивают все уровни человеческого функционирования.

Буллинг, как феномен девиантного поведения, является острой социально значимой проблемой в подростковом возрасте. Почти в каждом классе каждой школы есть ученики, которые имеют особенности, отличающие их от своих сверстников. Отличительные

характеристики ученика часто приводят к насмешкам и издевательствам в классе.

В современном обществе такое явление как буллинг в образовательной среде является достаточно актуальной проблемой, которая предполагает определённые меры профилактического воздействия. Результативное проведение данных мероприятий может быть осуществлено посредством реализации комплексного подхода специалистами образовательного учреждения и других областей с учетом всех аспектов рассматриваемой профилактики.

Буллинг в образовательной среде выступает сложным, многофакторным явлением, которое требует углубленного изучения. Так, О.А. Гребенникова, М.И. Добролюбова акцентируют внимание на том, что одной из актуальных проблем последних десятилетий является рост числа актов насилия, совершаемых несовершеннолетними. В современном образовании, как отмечают эксперты (И. В. Волкова, Н. М. Моисеева, М. В. Сафронова, Д. Н. Соловьев и др.), всё чаще наблюдается жестокость во взаимоотношениях детей, унижения и насмешки, которые становятся причиной личностных деструкций, депрессивных состояний, соматических и аутоиммунных заболеваний, попыток суицида. Опасения вызывает и наблюдающееся в последние годы снижение возраста детей, совершающих насильственные действия в отношении своих сверстников, а также преднамеренный и систематичный характер этих действий. С достоверностью можно отметить, что школьная травля на современном этапе приобретает все более широкий масштаб распространения, что вызывает крайнюю необходимость создания эффективной программы по предупреждению буллинга в образовательной среде, а также незамедлительного его

внедрения в организационный план школы. Целесообразно направить всевозможные ресурсы на создание благоприятной, безопасной среды для обучающихся общеобразовательной организации.

В данных методических рекомендациях мы рассмотрим особенности работы по профилактике насилия в образовательной организации, обратим внимание на то, какую позицию должен занимать взрослый в отношении травли в Интернет-пространстве, а также представим программу профилактики буллинга среди подростков и рассмотрим примеры игр и упражнений, используемых в программе.

## **Особенности профилактической работы насилия (буллинга) в образовательной организации**

### **1. Профилактика буллинга в образовательной организации**

Каждый из нас, по-разному вспоминает время, проведенное в школе. Для одних оно связано с радостными моментами, для других – с разочарованиями, обидами и унижением. В школьные годы идет процесс становления детского характера, ребенок учится находить общий язык со сверстниками и педагогами, отстаивать свою точку зрения и приспосабливаться к условиям социума. Каждый ученик индивидуален, поэтому в школьной среде неизбежно столкновение интересов и межличностные конфликты. Часто такие ситуации провоцируют возникновение такого явления как буллинг. Что же такое буллинг?

Буллинг относительно новый термин, обозначающий старое, вековое явление – детскую жестокость. Английское слово «Буллинг» означает притеснение, травля, дискриминация. В более широком смысле – это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц).

От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов. Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают, разрешаются и проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, возникает длительный конфликт. Конфликты – это часть нашей жизни. Они могут сопровождаться агрессией, враждебностью,

соперничеством, трениями. Но сами по себе они не создают условия для возникновения буллинга. Важной причиной возникновения буллинга является отсутствие внимания к его проявлениям и обоснованного беспокойства по этому поводу. Равнодушные наблюдатели становятся пособниками буллинга, что способствует формированию у одного из детей статуса жертвы. Психологическое состояние избранного в качестве жертвы человека ухудшается. Он становится все более уязвимым и тем самым дает все больше поводов для того, чтобы его все сильнее изолировали и на него все больше нападали. Иницируется буллинг учениками, которые не понимают «по-хорошему», снова и снова нарушают правила, используют насилие и подавление других учеников, для утверждения своего авторитета, извлечение выгоды или как способ развлечься. Выходки буллеров происходят на глазах у остальных детей, и это оказывает негативное влияние, как на зрителей, так и на атмосферу как в классе, так и в школе в целом.

Как правило буллерами, инициаторами буллинга, становятся дети, из конфликтных, властных и авторитарных семей, дети, воспитываемые родителями – одиночками, дети из семей, в которых у родителей отмечается негативное отношение к жизни, дети с низкой толерантностью к стрессу.

Выделяют 3 существенных признака буллинга:

- неравенство сил;
- повторяемость;
- неадекватная высокая чувствительность жертвы.

Существуют определенные признаки, по которым можно распознать буллинг:

- кого-то зажимают в углу помещения;



- когда педагог подходит к группе детей они замолкают, разбегаются, резко меняют поведение (могут «обнять» жертву, как будто все в порядке)

- один из учеников в классе находится в изоляции, имеет обидное прозвище;

- младшие школьники боятся зайти в туалет и др.

Жертва, как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, чувству неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок - жертва становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются, подростки чувствуют себя одинокими, несчастливыми и запуганными. Они теряют уверенность и перестают ходить в школу, испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Таким образом, жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают тех, которые имеют

- физические недостатки, болезни;

- особенности поведения;

- особенности внешности;

- неразвитые социальные навыки;

- отсутствие жизненного опыта в коллективе.

В настоящее время проблема агрессивного поведения учеников в школе стоит на одном из первых мест. Уже приходя в 1 класс, ребята имеют опыт агрессивного поведения, т.к. компьютерные игры, мультимедийные фильмы пропитаны насилием и агрессией. Очень часто педагог сталкивается с родителями,

которые тоже учат своих детей агрессивному поведению. Все работники школы ломают голову над тем, каким образом возможно снизить агрессивное поведение школьников, начиная со школьников младших классов. Одной из самых трудноразрешимых проблем для педагогического персонала школы является проблема формирования у детей толерантного сознания, гуманного отношения к людям, стремление регулировать конфликтные ситуации или умение их избегать.

Некоторые люди считают, что буллинг является обычным спутником взросления, способом общения молодежи. Практика показывает, что буллинг в подростковой среде является огромной проблемой, т.к. растущие дети имеют определенные особенности характера, среди которых сложность и противоречивость. На этом этапе частенько закладывается жизненная программа, ведь единожды усвоив позицию «жертвы» либо «агрессора», подросток будет следовать ей всю свою жизнь.

Предупреждение буллинга поможет понизить масштабность данного негативного явления, а также сократить перечень задействованных в нем лиц с обеих сторон.

Главная профилактическая мера буллинга в школе - это подбор грамотной команды педагогов. Учитель должен не только в совершенстве владеть своим предметом, но и уметь работать с детским коллективом. Без авторитетного взрослого с детским насилием справиться нельзя.

Профилактика буллинга подразделяется на два вида:

### **1. Первичная профилактика.**

Проводится в отношении всех участников образовательного процесса. Необходимо провести следующие мероприятия:

- изучение типа семьи и воспитания в семье детей;

- изучение и коррекция нарушения материнско-детских отношений;

- формирование личности, жизненного стиля, стратегий поведения учеников в обществе.

Для предупреждения постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика должна реализоваться по трем направлениям:

- создание условий недопущения буллинга;

- скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) – жертвы с буллерами, ограничение воздействий на него стрессовых воздействий;

- укрепление защитных сил личности любого ребенка в классе в противостоянии травле.

## **2. Вторичная профилактика.**

Проводится в отношении подростков, совершивших правонарушение (буллеров). Целью является коррекция поведения подростка и его развитие, обеспечение психологической безопасности образовательной среды и, как следствие, охрана и поддержание психического здоровья обучающихся, учителей, работников школы.

Психологический климат в детском коллективе не является показателем успешности учебного заведения, но сильно влияет на его положительный образ в среде родителей. К сожалению, не во всех школах занимаются профилактикой буллинга, поэтому педагоги и психологи вынуждены работать уже со случившимися случаями насилия. Здесь больше внимания обращают на успеваемость, результаты контрольных и олимпиад.

Наиболее удачное время для профилактики насилия - младшая школа. Задача - научить детей положительному взаимодействию. Лучше, если роли лидера и аутсайдеров жестко не закреплены, а иерархия в классе гармоничная. Это возможно, если маленький коллектив живет не только

учебой, но и какими-то другими делами: конкурсами, соревнованиями, совместно организованным досугом.

Помогают совместно созданные правила группы. Их можно выписать на отдельном плакате и повесить в классе. Но они не должны быть формальными. Группа и учитель постоянно мониторят их исполнение и обсуждают, что еще нужно сделать, чтобы класс стал более дружным и сплоченным.

Очень важно, чтобы в работу по профилактике насилия были включены родители и администрация школы.

Для педагога крайне важно быть готовыми к возникновению ситуации, чтобы суметь вовремя ее уладить еще до начала открытого конфликта. Часто учителя применяют неправильные методы ведения беседы с детьми: неэффективный вызов жалости, определение проблемы травли как личной проблемы жертвы, долгие объяснения случившегося, признание правомерности правил игры «бей или ударят», обвинения или наказания.

При проведении бесед с детьми необходимо помнить следующее:

1. До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. В этом возрасте у школьников еще не сформированы моральные принципы и они опираются на мнение учителя. Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.

2. После 12 лет моральные убеждения уже сформировались и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит референтная группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, исподволь формируя общественное мнение.

3. Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, потому что здесь все зависит от силы убеждения и внутренней веры в то, что говорится. Иначе все пролетит мимо ушей. Дети должны уважать этого человека, прислушиваться к нему. Если придет такой же по значимости для них учитель, вся беседа не будет иметь смысла.

План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

*1. Прямота.* Называем проблему своим именем - это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля - это проблема класса, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.

*2. Смена ролей.* Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями. Если они не понимают серьезности происходящего предложите им упражнение: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?». Объясните, что люди разные и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

*3. Введение новых правил поведения и ответственность.* Предложите лидерам, иницилирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.

4. *Помощь специалиста.* Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.

Существуют простые методы преодоления травмы, но не всегда педагоги считают нужным их применять. Поэтому иногда на родителей ложится сложная задача мотивировать школу обеспечивать детям физическую и психологическую безопасность в своих стенах. Школьный буллинг не имеет шансов зародиться в тех классах, где лидером выступает сам учитель. При этом не важно, обладает он положительным авторитетом или тиранит детей. В первом случае учитель может эффективно пресекать проявления насилия, опираясь на уважение и любовь учеников. Во втором дети вынуждены сплотиться, чтобы противостоять давлению, на междоусобицы не хватает энергии.

Оставшись один на один в ситуации буллинга, ребенок может сорваться. Проявляется это в жутких сценах уже его насилия над собой. Дети режут вены, причиняют себе физическую боль, стригут волосы. Родителям очень важно не упустить время, не потерять доверие ребенка, выразить ему всестороннюю поддержку и оказать помощь.

Если говорить о психолого-педагогической коррекционной работе, то она должна в итоге быть направлена не на избавление от агрессивности, а на устранение причин, ведущих к ее проявлению, расширение активного используемого инструментария в поведении ребенка.

В психолого-педагогической литературе и практике выделяются следующие направления, по которым должна осуществляться работа по коррекции агрессии:

- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в социально приемлемой форме;

- обучение детей приемам саморегуляции и умениям владеть собой, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;

- формирование таких личностных качеств подростков, как эмпатия и доверие к людям (эффективным способом реализации этого направления является метод индукции несовместимых реакций, к которому относятся юмор и смех, а также ориентация на состояние других людей).

Таким образом, в процессе коррекции агрессивного поведения, обучающегося целесообразно освоение модели изменения поведения, позволяющей:

- развить осознание и принятие ребенком себя, своих потребностей, эмоциональных состояний;

- принять эмоции и потребности других людей в сочетании с развитием навыков выражения негативных эмоций и удовлетворения потребностей в социально-приемлемых формах.

В зависимости от выявленных причин агрессии в работе с детьми взрослым необходимо делать несколько акцентов:

- изменить негативную установку по отношению к ребенку на позитивную;

- изменить стиль взаимодействия с детьми;

- расширить у родителей и педагогов методы их коммуникативных умений.

Если агрессия является осознанной со стороны ребенка, то для взрослого (учителя, психолога, родителя) важно не поддаваться на эту манипуляцию.

Если агрессия является выражением гнева, возможно применение разнообразных стратегий воздействия:

- обучить ребенка контролю своих эмоций и различным способам их выражения без вреда для окружающих людей;

- обучить ребенка умению проявлять свои эмоции через беседу и приглашение к сотрудничеству;

- формировать у ребенка такие качества, как эмпатия, доверие к людям.

Для предотвращения проявлений агрессии и конфликтных ситуаций в школе специалисты по данной проблематике рекомендуют следующие упражнения:

**1. «Коробочка с предложениями».** Цель: дать возможность обучающимся высказать свои предложения о том, как правильно вести себя. Некоторые идеи можно записать на доске. Список правил следует переписать на листок и вклеить в дневник. Поставьте «Коробку с предложениями» на видное место в классе и объявите, что любое предложение будет учтено. Положите рядом стопочку бумажек, чтобы все могли написать свои предложения и бросить в коробочку.

**2. «Тетрадь достижений».** Цель: фиксация внимания на позитивных достижениях. Пусть каждый ученик заведет тетрадь, в которой будет регулярно отмечать свои достижения в течение года. При этом детям надо объяснить, что необязательно отмечать только самые большие «подвиги», важно фиксировать и небольшие успехи в любой деятельности. Следует начать заполнение тетради со своих прошлых достижений, а затем примерно раз в неделю добавлять новые. Время от времени учитель просит детей заглядывать в тетрадь, чтобы поразмыслить над такими вопросами: что мне помогло в достижении этого успеха? Кто мне помог? В каких областях мои способности более развиты? Желательно раскрасить обложку этой тетради яркими цветами и большими цветными буквами написать название.



**3. «Волшебная подушка».** Цель: развивать у детей способности мечтать и ставить свои цели. Надо дать детям почувствовать, что их желания выслушиваются окружающими. Для этого нужна небольшая подушка, чтобы усадить на нее одного ученика. Учитель усаживает детей в круг и говорит примерно такие слова: «У меня есть волшебная подушка, и каждый, кто на нее сядет, сможет рассказать нам о своем желании».

**4. «Проигрывание ситуаций».** Цель: развитие сплоченности группы, умения разрешать конфликтные ситуации. Обсудите с детьми реально возникший конфликт или расскажите сами о какой-то ссоре и предложите им дать рекомендации, как «погасить» этот конфликт.

**5. «Сказка по кругу».** Цель: развитие умения спокойно выслушивать собеседника. Дети выбирают основную тему для сказки и потом, сидя в кругу, по очереди сочиняют историю.

Все эти упражнения не сложны для реализации, не требуют больших финансовых затрат и просты в проведении. Их использование будет способствовать снижению агрессивных проявлений в школе.

Если говорить о психологических аспектах профилактики буллинга можно его разделить на три этапа:

*Первый шаг* – достижение гармонизации эмоциональной сферы подростков через организацию различных мероприятий и психологических акций. Общешкольные мероприятия типа: «Минута славы», «Фабрика звезд» и пр. «Доска знакомства» или «Наши открытия». «День звезды», «День имени». Организация «Выставки достижений». Организация игр, которые способствуют переживанию негативных эмоций.

*Второй шаг* — реабилитация «Я». Организация клубов или студий, в работе которых будут участвовать

разные дети. Проведение больших психологических игр. Индивидуальные коррекционные занятия.

*Третий шаг* — переориентация поведения участников буллинга через различные программы и тренинги, целью которых является модификация поведения. Скажите ребенку: «Я тебе верю. Мне жаль, что с тобой это случилось». Ребенок (подросток) не будет чувствовать себя одиноким, поймет, что его чувства реальны и понятны для любого человека в такой ситуации, и он может рассчитывать на продолжение помощи и поддержку со стороны взрослого. Скажите ребенку: «Это не твоя вина. Ты проявил настоящую смелость, рассказав мне все о том, что произошло». У ребенка (подростка) повышается самооценка и уверенность в том, что он не одинок в такой ситуации и все сделал правильно. Поблагодарите ребенка за то, что он поделился с вами своими переживаниями, выразив желание встретиться с ним еще раз: «Я люблю тебя (я понимаю тебя – для педагога) и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Ребенку это поможет с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту.

**Важно! Предотвратить насилие проще, чем подавить его. Кроме того, последствием попустительства ситуации может стать ни одна сломанная жизнь и испорченная репутация школы.**

Подводя итоги нужно сказать, педагоги не должны оставаться безучастными и терпимыми к агрессивным выходкам школьников. Лучший способ разрешения проблем насилия - профилактика. Мы не имеем права «не замечать, что происходит с нашими учениками». Необходимо обращать внимание на формирование группировок в классе, знать о взаимоотношениях детей, оказывать своевременную психологическую поддержку ученикам, сотрудничать с семьями, родителями. Любая

информация о проявлении насилия должна быть проверена и принята к вниманию.

Мудрость, понимание, педагогический такт необходимы современному педагогу для искоренения насилия в школе. Опыт работы многих педагогических коллективов школ подтверждает эффективность соблюдения определенных принципов работы:

1. Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес.

2. Нельзя при всем классе оценивать и обсуждать неблагоприятные и личные качества ребенка.

3. Нельзя сравнивать способности между детьми.

4. Объединить класс совместными мероприятиями: участие в школьных мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки, игры на свежем воздухе.

5. Включать весь класс в процесс работы, чтобы дети не почувствовали себя не востребованными.

6. Дать проявиться детям (особенно непопулярным), помочь увидеть коллективу их полезность и ценность для всего класса.

7. Проводить упражнения на совместную деятельность; учить давать отпор обидчикам, постоять за себя.

8. Организовать внеурочную деятельность обучающихся (занятия в кружках, секциях).

Таким образом, можно сделать вывод, что невозможно добиться того, чтобы никто из детей на протяжении школьного обучения не почувствовал себя притесненным со стороны сверстников. Однако, как показывает практика, можно существенно снизить проявление агрессивности в школе.

## **2. Гигиена в соцсетях: что надо знать педагогам, родителям и детям**

В современных средствах коммуникации дети разбираются лучше взрослых. Но одно дело техническая подкованность, а совсем другое жизненный опыт, который помогает избежать многих опасностей, в том числе в виртуальном мире. Рассказать о них – задача родителей и учителей.

Основные интернет-угрозы для детей и подростков: встреча с преступниками, буллинг и «группы смерти». О негативной стороне соцсетей необходимо говорить дома и в школе.

*Педагоги должны беседовать с детьми, а не сплетничать в профайле.*

В каждом классе есть ученики, которым родители обеспечили доступ в Интернет, а вот о правилах поведения в Сети не сообщили. Задача классного руководителя рассказать детям о виртуальной безопасности: лично или при участии школьного психолога и социального педагога. Можно пригласить сотрудника полиции из подразделения по делам несовершеннолетних, специалиста по делам молодежи из местной администрации, представителей комиссии по делам несовершеннолетних.

Правила ведения страницы в соцсетях существуют и для педагогов. Учитель во многом образец для своих учеников. Дети легко могут найти профайл преподавателя, и об этом нужно помнить. Поэтому: никаких откровенных фото, грубых комментариев, сленга, экстремистских высказываний. Даже грамматические ошибки и опечатки способны подорвать авторитет педагога. Не обсуждайте публично своих воспитанников и их родителей. Не нужно рассказывать о смешных ошибках учеников, помещать

фото неудачных работ. Ни один хайп (ажитаж) не стоит душевной травмы ребенка.

*Родители должны быть примером для подражания.*

Некорректным поведением в соцсетях мамы и папы могут невольно подставить под удар собственного ребенка, его безопасность, взаимоотношения с окружающими. Вот педагоги должны посоветовать родителям:

1. Советуйтесь с сыном или дочерью, прежде чем разместить их фотографию. Спрашивать разрешение можно уже у дошкольника. Повзрослев, ребенок будет уважать других людей и не станет размещать фото приятеля, если тот предстает на снимке в невыгодном свете;

2. Не ставьте на собственную аватарку снимок сына или дочери. Фото ребенка из соцсетей могут скачать злоумышленники, а личная информация с вашей страницы наведет их на его след;

3. Установите максимально строгие настройки приватности и регулярно их проверяйте (бывает, что правила настроек обновляются). Не вносите в список друзей тех, кого мало знаете или с кем не знакомы лично;

4. Не пишите сгоряча возмущенные комментарии, тем более родителям одноклассников вашего ребенка. Иначе это послужит ему плохим примером. Конфликты лучше решать по телефону или при личной встрече.

Родители должны рассказать детям о гигиене поведения в соцсетях еще до того, как они заведут свою страницу.

Дети должны выполнять простые правила:

1. Не выкладывать в Интернет личные данные. Страница в социальной сети – это не анкета на загранпаспорт. Достаточно указать только имя без фамилии или придумать псевдоним. Не нужно писать номер школы, домашний адрес. Объясните ребенку, что

эту информацию нельзя указывать даже косвенно: например, фото или видео, на котором видно название улицы, номер вашей машины или школьная эмблема на жилетке. Опасно выкладывать снимок паспорта, посадочных талонов, любых документов. Личную страничку ребенка не должны выдавать поисковые системы при запросе по имени. Сделать это можно в настройках личной страницы. В каждой из социальных сетей имеется пункт, отвечающий за видимость страницы: «Приватность» (ВКонтакте), «Конфиденциальность» (Фейсбук), «Публичность» (Одноклассники). В них есть подпункт, в котором можно настроить отказ от видимости для поисковых систем.

2. Нельзя откровенничать в Сети. Ребенок должен понимать, что чрезмерная открытость в публичном пространстве приведет к тому, что на его чувствах сыграют злоумышленники. Последствия этого – от интернет-травли (кибербуллинг) до вовлечения в «группы смерти». Лучший способ защитить ребенка – сохранить с ним взаимное доверие. Чтобы именно вам, а не экрану гаджета, он рассказывал обо всем, что происходит в его жизни.

3. Закрыть доступ. Страница должна быть открыта только для друзей. Расскажите своему школьнику, что в эту группу можно включать только тех, кого знаешь лично. Гнаться за количеством друзей – смешно, а френдить (добавлять в друзья) тех, кого никогда не видел в реальности - опасно.

4. Держать пароли в тайне. Объясните ребенку, что пароли от своих аккаунтов он не должен сообщать никогда и никому, даже лучшим друзьям. Эту информацию нельзя хранить ни в телефоне, ни в электронной почте: их могут взломать преступники и получить доступ к сведениям.

5. Развивать критическое мышление. В Интернете кто угодно может разместить текст, и найдутся люди,

которые воспримут его всерьез. Особенно доверчивы младшие школьники. Научите ребенка любую информацию перепроверять, сличать несколько источников, читать серьезную литературу, пользоваться энциклопедиями и другими надежными источниками.

7. Отличать соцсети от реальности. Если ребенок познакомился в Сети с кем-либо, не нужно встречаться с ним лично. Расскажите, что в виртуальном мире под маской хорошего человека иногда скрывается преступник. Взрослый может притвориться ровесником ребенка, чтобы заманить на встречу. Соглашаться на такое свидание очень опасно.

8. Нельзя использовать общение в соцсетях для того, чтобы обидеть или оскорбить кого-то. Приучите ребенка максимально сдержанно выражать эмоции в чатах. По другую сторону экрана – живой человек, и неприятные слова могут всерьез расстроить его. Объясните, что такое «сообщения ненавистнического характера», расизм, шовинизм, экстремизм. Подростки не умеют сдерживать свои чувства, и ловкий манипулятор может заставить их написать слова, о которых потом ребенок будет жалеть. Последствия таких высказываний могут быть серьезными – вплоть до разбирательств с правоохранительными органами. Нелишним будет напомнить подростку, что уголовная ответственность в России наступает с 14 лет – это убережет его от сомнительных «шуток» или необдуманных поступков. И лучше сообщите ребенку, чтобы в случае возникновения конфликтной ситуации он обратился к вам за помощью.

Необходимо довести до родителей, что они должны контролировать на какие сайты заходит ребенок и для этого есть специальные программы родительского контроля. Делать это открыто или втайне от детей зависит от сложившихся в семье отношений.

Родители должны ограничивать время сидения в Интернете – часа в день вполне достаточно.

Педагогам и родителям необходимо напоминать ребенку, что социальные сети помогают контактировать на расстоянии, но не заменяют реальных встреч с друзьями и живого общения.

### **3. Мероприятия, пути профилактики и преодоления буллинга**

Обычно, когда педагоги начинают беспокоиться о ситуации, начинаются поиски профилактических мер. Однако важно понять на какой стадии развития буллинга находится ситуация, т.к. меры профилактики могут быть бесполезны, а также вредны для ситуации травли.

Профилактика буллинга в школе заслуживает широкого освещения по многим причинам. Во-первых, такая форма агрессивного поведения глубоко травмирует психику ребенка. Во-вторых, в условиях экономической нестабильности, бедности, роста агрессии в повседневной жизни, стрессов повышается риск распространения этого явления.

Отметим, что профилактика буллинга в школе включает мероприятия самого разного характера. При этом каждое из них должно быть подчинено цели искоренить травлю как явление вообще.

План мероприятий по профилактике буллинга в школе должен включать:

- совместную с детьми разработку и утверждение правил общения, которые отвечают принятым социальным нормам и делают учебный процесс эффективным;
- классные часы;
- беседы психолога с детьми;



- создание кружков, клубов или студий, где могли бы реализовать себя дети с самыми разными склонностями;

- общешкольные квесты, конкурсы типа «Минуты славы», «КВН» «Фабрики звезд», выставки достижений и т. д.;

- мероприятия, способствующие сплочению детей;

- участие в благотворительных акциях «Старость в радость», патронаж домов престарелых, детских интернатов;

- чтение и обсуждение книг, где поднимается проблема травли;

- просмотр и обсуждение кинолент на аналогичную тему;

- написание сочинений, эссе, изложений с элементами сочинения;

- театрализованные постановки;

- психологические тренинги, ролевые игры.

Каждое из этих мероприятий должно развивать у детей социальную и коммуникативную компетенции, способность формированию уважения к мнению других людей, умения объяснить свою позицию и эффективно сотрудничать в коллективе.

Когда мы говорим о методах профилактики буллинга в образовательной организации в первую очередь учитывать возраст детей. Например, на классном часе по профилактике буллинга в школе можно показать презентацию или социальный ролик на тему травли и затем обсудить его с детьми. С учениками начальной школы можно посмотреть мультфильм («Гадкий утенок» или «Дамбо»), а для подростков больше подойдет кинофильм («Чучело» или «Чарли и шоколадная фабрика»). Игры, направленные на улучшение социальных и

коммуникативных навыков будут интересны не только младшеклассникам, но и подросткам.

Цель профилактики буллинга – это недопущение в принципе существования такого явления в стенах учебного заведения. Если травля уже присутствует (пусть даже в одном каком-то классе), то первым делом нужно остановить, прекратить ее. Лишь после этого можно будет взяться за кропотливую и долгую работу по улучшению школьного микроклимата.

Будем откровенны: школьная администрация не слишком любит акцентировать внимание на подобных издевательствах (мол, подумаешь, дети просто играют/сами разберутся и т.д.), дабы не привлекать негативного внимания к учебному заведению. Под давлением начальства и сами учителя стараются не выносить сор из избы.

Поэтому первый этап – признание педагогическим коллективом факта психологического или физического насилия среди учеников. Только так можно продвинуться в искоренении проблемы.

Следующий этап – создание акта о недопустимости издевательства и о способах борьбы с ними в стенах школы. Это может быть, как отдельный документ, так и просто добавление нескольких положений в устав образовательной организации (за образец можно взять текст антибуллинговой хартии с сайта проекта «Травли Net»). Главное, чтобы эти правила принимались за аксиому всеми учителями, учениками и их родителями.

Разумеется, план профилактики буллинга должен коснуться и кибербуллинга. Оба понятия неразрывно связаны между собой. Кибертравля – явление пока еще молодое, но уже успело принести много несчастий своим жертвам.

Программа по профилактике буллинга в школе может включать адресные мероприятия для участников образовательного процесса:

**1.Классным руководителям:**

- наблюдение за детским коллективом (особое внимание нужно уделить группировкам, которые формируются или, возможно, уже сформировались в классе, а также наличию детей-изгоев, белых ворон);

- знакомство с профилями учеников в социальных сетях, в том числе с выкладываемыми фото, видео, постами и комментариями к ним (речь идет не о вторжении в частную жизнь, а о том, чтобы вовремя заметить проявления агрессии и защитить жертв);

- обсуждение собственных выводов с учителями-предметниками, работающими в классе, и с другими педагогами, в том числе социальным педагогом и психологом;

- работа с детьми;

- беседы с родителями учеников.

**2. Педагог-психолог или социальный педагог:**

- подготовка методических рекомендаций для учителей;

- подготовка информационных стендов на тему травли, профдеформации и психологического здоровья;

- беседы с детьми;

- встречи с родителями учеников.

**3. Администрация учебного заведения:**

- принятие антибуллинговой политики, организация диагностики школьного микроклимата;

- проведение педсовета, посвященного проблеме травли;

- проведение школьных методических объединений;

- организация родительских собраний.

Затем, как правило, социальный педагог, педагог - психолог или медиатор составляют отчет по профилактике буллинга в школе по прошествии определенного периода: учебного года, полугодия или даже четверти. Да, временной отрезок может быть любым, однако есть мнение, что по-настоящему заметные результаты можно будет наблюдать лишь спустя два года с начала действия программы.

### *Что может быть эффективной профилактикой буллинга?*

Для того, чтобы заниматься профилактикой буллинга, достаточно того, что у вас есть учебный класс. Вот какие способы можно использовать для улучшения атмосферы в классе:

1. *Командообразование.* Занятие с элементами тренинга на командообразование. Взрослый берет на себя ответственность и собирает группу, учит ребят кооперироваться для достижения общих целей. Желания лидеров класса быть в центре внимания может быть реализовано безопасным и достойным способом, ребята во время занятий учатся слушать и поддерживать друг друга.

2. *Работа с групповыми правилами.* Это очень полезная работа для группы, ее можно проводить также в рамках занятия с элементами тренинга. Самое важное - дети будут обсуждать, как можно друг с другом поступать, а как нет, договариваться вместе. В моменты обсуждений у детей часто появляется своя точка зрения, они подбирают аргументы и т.д. Для такого процесса нужен специальный ведущий, который сможет уделить внимание всем и не продвигать правила, которые нравятся ему.

3. *Сопровождение новых детей, курирование «бывальцами» новичков.* «Новички» часто поначалу чувствуют себя в группе некомфортно. Если класс

заинтересован, можно выделить сопровождающих для новых детей (можно даже из старших классов), или поделить роли. Если дети берут на себя ответственность за какую-то область жизни класса (подтягивание отстающих в учебе, организаторов концертов и чаепитий и т.д.) это также возможность реализовать способности ребенка.

*4. Обсуждения с детьми.* Ситуации, когда педагог предлагает детям высказаться, обсудить что-то также может быть полезно для участников. Можно обсуждать ситуации в классе, мировые ситуации, смотреть и обсуждать мультфильмы, в том числе про буллинг. Дети могут сами придумывать, что можно сделать в разных ситуациях, как они могут помочь другу и т.д. Смущаться такого разговора не нужно, наоборот, дети чувствуют себя взрослее и более ответственными, когда обсуждают разные реальные ситуации.

Несмотря на все усилия, педагогам не справиться с проблемой травли в одиночку – необходима помощь родителей учеников. Желательно всех, но в первую очередь это должны быть родители агрессоров и жертв. Особенно результативно привлекать родителей к профилактике буллинга в начальной школе. Во-первых, именно они первыми могут заметить, что с ребенком что-то не так. Во-вторых, дети в этом возрасте очень доверяют мнению мамы и папы и пока еще считают его самым авторитетным. Тогда как подростки более склонны к откровенности с друзьями и именно к их советам больше прислушиваются. Вместе с тем, невзирая на собственный нигилизм (подчас напускной), тинейджеры в глубине души продолжают прислушиваться к мнению значимых взрослых и ждут их оценки тех или иных действий. Поэтому родителям проще, чем кому бы то ни было, объяснить своим детям, что в случае с травлей нельзя

оставаться в стороне. Но для этого и сами мамы, и папы должны придерживаться подобного мнения.

Существуют определенные технологии привлечения родителей к профилактике буллинга. Начнем с того, что некоторые родители, как это ни странно, до сих пор не знакомы с проблемой травли либо не считают ее чем-то серьезным. Поэтому в первую очередь нужно создать правильное информационное поле. Для этого необходимо провести:

- родительские собрания на тему травли, кибербуллинга, детских суицидов, жесткого обращения с ребенком в семье;
- индивидуальные беседы с родителями зачинщиков и детей-жертв;
- занятия с элементами тренинга;
- консультации на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, психологических особенностей детей разного возраста.

Можно использовать для профилактики буллинга в школе памятку для родителей, разместив ее на информационном стенде в фойе и на школьном сайте. Она должна отвечать на вопросы:

- что делать, если вашего ребенка травят;
- как поступить, если вам стало известно о таком случае в классе (ваш ребенок – наблюдатель);
- что делать, если ребенок – зачинщик.

Есть взрослые (родители агрессоров и наблюдателей), которые из эгоизма, черствости или трусости выбирают равнодушное отношение к ситуации и не пытаются ее изменить. Необходимо донести до таких мам и пап, что позиция «Моя хата с краю» здесь опасна хотя бы потому, что профилактика скулшутинга и буллинга идут рука об руку и однажды может случиться так, что не поздоровится именно их ребенку. В новостях то

и дело мелькают сюжеты о том, как доведенный до отчаяния подросток расправляется с обидчиками, а попутно и с невинными людьми, которые случайно оказались рядом, то есть о скулшутинге (англ. School shooting – стрельба в школе). Кроме того, известно, что травля отрицательно влияет на психическое и душевное здоровье не только жертвы, но и ее обидчиков, и даже свидетелей – тех, кто, казалось бы, вообще «не при делах».

Рекомендации для работы с травлей:

1. *Реакция на травлю.* Травля часто происходит с ведома педагога. Для «жертв» травли страшно и непонятно, когда есть взрослый, который не может повлиять на ситуацию, и защитить ребенка. Очень важно, что педагоги реагируют, говорят о недопустимости насилия, террора, травли и останавливают это.

2. *Не стоит жалеть и заступаться за «жертву»,* призывать остальных к жалости - часто это усиливает ситуацию травли.

3. *Не стоит также разбирать и обсуждать, что с «жертвой» не так.* Даже если у ребенка есть какое-то особое поведение/привычки и прочее - когда дело доходит до ситуации травли дело не в этом, а в насилии, которое совершается в отношении ребенка в школе. И даже перемены привычек эту ситуацию, в большинстве случаев, могут не поменять. Дети могут не дружить, но не должны травить друг друга.

4. *Травля недопустима.* Отказаться от того, чтобы считать травлю «нормальной», «так уж получилось», «ничего не поделаешь». Одна позиция педагога по этому вопросу значит для учеников очень много. Ценность этой позиции многократно возрастает в начальной школе.

5. *Не нападать на агрессоров, не стыдить их за травлю.* К сожалению, многие дети и сами не всегда понимают, что с ними происходит, когда они травят кого-

то. Всем классом надо придумать, как бороться с травлей, как сделать так, чтобы ее не было. В видеолекции Людмила Петрановская предлагает технологию обсуждения с детьми ситуации травли в классе, когда травля уже есть.

*6. Поддержка позитивных изменений.* Детям важно, когда взрослые реагируют. Позитивная обратная может поддержать ребят на пути к желаемому результату. Иногда педагоги предпочитают «не обращать внимание» на небольшие достижения, потому что это еще далеко от цели. Однако более эффективно замечать и даже праздновать небольшие успехи. Это может быть чаепитие или игра по поводу того, что уже из класса ушла травля.

Когда острая фаза травли завершается, стоит подумать о том, что может поддержать класс, сделать его более дружным и т.д. На этом этапе хорошо индивидуально работать с «жертвой» травли, чтобы поддержать, помочь пережить негативный опыт. Если буллинга в классе нет, это хорошая точка, чтобы вернуться на стадию профилактики и снова подумать о квестах, играх и т.д.

#### **4. Программа профилактики буллинга среди подростков**

Программа профилактики буллинга в подростковом возрасте направлена на решение следующих задач:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии.

Включает 16 занятий, продолжительность одного занятия – 60-90 минут. Интенсивность занятий – 1-2 раза в



неделю. В программе используется преимущественно групповая работа.

Структура занятия:

1. Вводная часть. Набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

2. Основной этап. Беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия.

3. Рефлексия. В конце каждого занятия участники делятся своими чувствами.

Основу программы составляют различные игры и упражнения. Педагог по своему усмотрению может их группировать и сочетать в зависимости от целей, которые он поставил, работая со школьниками по проблеме профилактики буллинга.

Использование приведенных игр и упражнений позволит снизить агрессивные и враждебные реакции подростков; оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения; сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте; развить толерантность и эмпатию.

**1. Игра «Путаница».** Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами.

Задача водящего - распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

**2. Упражнение «Мои сильные стороны».** Упражнение предполагает обращение к детям как к взрослым, имеющим профессию. Инструкция педагога: «У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны,

то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сильную минуту. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснение, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества «точкой опоры», сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».

Обсуждение целесообразнее проводить, когда участники сидят в кругу, а при большом их количестве - в группах по 7-8 человек. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на ощущения, которые каждый испытал во время выполнения упражнения.

Упражнение «Мои сильные стороны» направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

**3. Упражнение «Нарисуй картину».** Инструкция педагога: «Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года:

- первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь;
- вторая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь.

Непрерывно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете.

После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: «Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?» Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к нежелаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас от того, к чему вы хотите идти».

**4. Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку».** Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя.

По ходу выполнения задания педагог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих.

Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

**5. Упражнение «Сотворение чуда».** Участники разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка» (карандаш, веточка или любой другой предмет).

Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его: «Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?».

Тот отвечает: «Спой (станцуй, расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке)», или предлагает что-нибудь хорошее сделать позже (оговаривается время и место).

Затем партнеры меняются местами.

**6. Упражнение «У нас есть выбор».** Примечание. Педагогу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно - мирно договориться.

Инструкция педагога: «Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников.

У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного - на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования».

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы:

В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия? Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.) Что будет потом?»

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы - это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно определиться с выбором дела, которому надо учиться, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

### **7. Упражнение «Одна ситуация - три выхода».**

Слово педагога: «Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: «Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?». Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее подготовиться к подобным ситуациям в будущем?»

Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения:

1. Педагог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт реакция в данной ситуации? Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, релевантная для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой

провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3. Педагог выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт? Что удалось и почему?

Знакомы ли были вам реакции или нет?

Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая «не работает», «ничего не решает». Если группа посчитает, что самая вероятная реакция - самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей.

Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

**8.Упражнение «Нахал».** Инструкция педагога: «Бывает так: вы стоите в очереди в буфет и вдруг перед вами кто-то врывается! Ситуация жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом можно отбить у такого нахала охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева - добросовестно стоит в очереди, «нахал» заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

Теперь, поменяйтесь ролями: «нахал» будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали!

Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации».

**9. Упражнение «Отношение к миру».** Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово педагога: «Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его».

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго - прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

- Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер? Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

- Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе? Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

**10. Упражнение «Пара противоположностей».** Инструкция педагога: «Весь мир состоит из противоположностей - черное и белое, день и ночь, добро и зло. В каждом из нас тоже достаточно противоположностей.

Давайте остановимся на паре противоположностей «агрессивный – доброжелательный». Возьмите каждый по

листу ватмана. Приложите лист к стене и, помогая друг другу, обведите свой силуэт от шеи. Переверните ватман и продублируйте силуэт, с другой стороны. Одна сторона ватмана - это «Я агрессивный», другая – «Я доброжелательный».

Используя журналы, карандаши, маркеры, заполните ваш силуэт так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта.

Теперь при желании вы можете оказаться в костюме добро - желательности или агрессивности. Надев «костюм», выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. (Можно использовать музыкальные фрагменты, если есть возможность, но это долго)

Походите в «костюме» одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом - как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?».

Далее проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Педагог помогает, задавая уточняющие вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе? Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?



- Что происходит с человеком, если в нем преобладает одна сторона? Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

- Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму - защищаться?

**11. Упражнение «Любовь и злость».** Инструкция педагога: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас {1-2 мин).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например, «Федя, мне очень нравится, что, когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки» (1-2 мин).

Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (7 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (7 мин).

Можете открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотрите друг на друга. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении».

Если вы заметите, что кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же потребуйте, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою

злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и ощущений, например, «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте». Таким способом дети могут понять свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря точному содержательному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не попадает столь сильно под его воздействие.

**12. Упражнение «Тимуровцы».** Инструкция педагога: «Давайте расскажем друг другу, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш близкий родственник или хороший друг? А может быть, незнакомый вам человек? При каких обстоятельствах это было? Человек сам попросил вас о помощи или это была ваша инициатива? Кто первый готов рассказать о своем тимуровском поступке?».

Во время рассказа остальные участники должны внимательно слушать говорящего: о чем он рассказывает, кому и какую помощь оказал, при каких обстоятельствах это было, а также обращать внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д.

**13. Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены».** Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто - то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих общению.

Детям предлагается разыграть ситуацию «В классе». Выбираются два участника.

Ситуация. Один из учеников входит в класс после болезни, а его парта занята - за ней сидит новый ученик.

«Старожил» начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!».

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: можно ли было не доводить дело до конфликта?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах, отношения выясняются: с угроз; с указаний и поучений («надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать»); с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту»); с сообщения («ты такой же бестолковый, как все новенькие»).

Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

#### **14. Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности»**

Инструкция педагога: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак - кивните головой. Вдохните 3-4 раза и откройте глаза».

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось,

что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?

Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?

Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

**15. Упражнение «Ковер мира».** Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом. Материал: не слишком толстый плед 90 x 150 см или мягкий коврик такого же размера; фломастеры, клей, материалы для оформления декораций - алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и т. п.

Инструкция педагога: «Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются разные мнения?»

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира».

Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится (плед стелется в центре круга, а на него кладется красивая книжка с картинками или какая-нибудь занятная игрушка). Представьте, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Оба ребенка занимают место на ковре.) У кого есть предложение, как

можно было бы разрешить эту проблему? (дискуссия 2-3 минуты).

Сейчас мы превратим этот кусок пледа в «ковер мира» нашей группы. Я напишу на нем имена всех участников группы, а вы поможете мне украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, т. к. благодаря ему подростки символически делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее.

Вопросы для обсуждения:

- Почему так важен для нас «ковер мира»?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный? Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что вы понимаете под справедливостью?

**16. Упражнение «Тест на доверие».** На середину круга кладется какой-либо предмет, например, ваза или книга. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии (расстояние каждый участник определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Педагог просит участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда каждый из участников найдет свое место, педагог предлагает всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее каждому предлагается кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места.

Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

В заключение подводятся итоги: «Доверие в группе не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей».

**17. Игра «Король».** Слово педагога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять».

Определяется король. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д.

Вопросы для анализа обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?

- Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?

- Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

**18. Упражнение «Агрессивное поведение».** Слово педагога: «Возьмите каждый по листу бумаги и запишите все, что делает человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Напишите небольшой рецепт, следуя которому можно «создать» агрессивного ребенка. Например, пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т. д. (Следует попросить нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете здесь, в группе? Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом можно вызвать агрессию по отношению к себе?».

Далее каждому участнику предлагается взять еще один лист бумаги и разделить пополам вертикальной линией. Слева записать, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему. Справа - как он сам проявляет агрессию к другим детям в школе. На выполнение отводится 10-15 минут, после чего дети зачитывают свои записи.

Вопросы для обсуждения:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким Рэмбо?

- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

- Как ведет себя жертва агрессии?

- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

- В чем проявляется равноправие между детьми?

Как бы вы описали собственное поведение?

**19. Игра «Извилистый маршрут».** Если участников более 12, то целесообразно разделить их на команды. Детям раздаются воздушные шарики, которые они должны надуть и завязать, после чего педагог-психолог просит их выстроиться непрерывной цепочкой боком друг к другу, зажав шарики между собой (участник - шарик - участник - шарик и т.д.). Затем педагог засекает время.

Команда должна пройти в соседнюю комнату или (если ее нет или она занята) на 30 секунд тихо выйти в коридор. Шарики должны удерживаться только за счет согласованных действий участников. При этом каждая команда должна соблюдать следующие правила:

Не касаться руками шариков и друг друга.

Шарики не могут быть прикреплены к участникам или как-либо скреплены между собой.

Если шарик лопнет или упадет, он больше не используется. Участник, уронивший шарик, надувает новый. При этом количество шаров ограничено пятью. Восстановив цепочку, команда продолжает движение.



В случае нарушения любого из правил вся команда делает три шага назад и после этого начинает движение снова.

Упражнение считается выполненным, когда все пересекли «линию финиша», не нарушив ни одного из правил.

## **Заключение**

Предупреждение буллинга в образовательной среде требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Изучив основные подходы к пониманию школьного буллинга и особенностей его проявления, можно сделать вывод, что травля выступает сложноорганизованным явлением по причине отсутствия широкого отечественного опыта во внедрении предупредительных мер. Буллинг представлен целой совокупностью форм его проявления, что составляет основу для многоплановой разработки мероприятий.

Определённые возрастные характеристики, психоэмоциональная составляющая личности подростка позволяет выявить конкретные формы взаимодействия с ним, разработать тактику профилактической работы. Индивидуальная работа с обучающимся, причастным к буллинг-структуре, должна быть организована на основании изученных особенностей поведения подростков в целом, их индивидуальных качеств и возможных психоповеденческих отклонений.

В свою очередь, выявленные причины и последствия буллинга в образовательной среде имеют чёткую взаимосвязь и составляют совокупность асоциальных факторов девиации подростков. Однако

самой распространённой причиной являются конфликтогенность в школьном коллективе, а также отсутствие надлежащего контроля за ситуацией в классе со стороны преподавательского состава, подростки лишаются возможности развиваться физически и нравственно в нормальных, благоприятных условиях.

Следует отметить, что реализация основных планов и программ профилактики должна проводиться целостной системой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и строго определена в соответствии со спецификой структуры каждого из них. Характерные формы организации профилактики школьной травли не имеют закрепления в нормативно-правовых актах, которые были бы направлены на регулирование данной деятельности на федеральном и региональном уровне.

В настоящее время проблема буллинга еще недостаточно проработана как отечественными исследователями, так и на законодательном уровне. Однако данное явление существует в образовательной среде и требует разработки и реализации предупредительных мер. Необходим комплекс мероприятий, который будет направлен на проработку системы отношений в детском коллективе, с учетом особенностей членов группы, на индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех участников образовательных отношений (администрации, педагогического коллектива, родителей и учащихся) в рамках настоящей проблемы и в области разработки направлений профилактики буллинга.

Главным принципом как в проведении профилактической работы в рамках проблемы буллинга, так и в отношениях, в общении на разных уровнях должен стать «Не навреди!».

Очень точно отражает последствия буллинга притча:

«К Учителю подходит ученик и говорит: «Учитель, мне очень тяжело живётся, потому что меня обижают люди. И я подолгу обижаюсь на людей. Что мне делать?» Учитель дал ему мешочек с гвоздями и сказал: «Каждый раз, когда ты будешь обижаться, ты должен забивать один гвоздь в стену».

В первый день в стену было вбито 26 гвоздей. На другой неделе мальчик научился сдерживать свой гнев и число гвоздей, забиваемых в стену, стало уменьшаться. Мальчик понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда мальчик ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему Учителю и тот сказал: «Каждый день, когда тебе удастся сдержаться, ты можешь вытащить из стены один гвоздь».

Шло время. Пришёл день, когда мальчик мог сообщить Учителю о том, что в стене не осталось ни одного гвоздя. Тогда Учитель взял его за руку и подвел к стене: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в стене дыр? Она уже никогда не будет такой как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься - шрам останется. Словесный шрам такой же болезненный, как и физический».

«А что же мне делать с отверстиями в стене, которые остались после гвоздей?» - спрашивает ученик. Учитель ответил: «А вот с ними тебе придётся жить всю жизнь».

Феномен буллинга присутствует в повседневной жизни. Мы сталкиваемся с ним не только в образовательном учреждении, но и во взрослой жизни.

Злоба, зависть, ненависть, раздражение всегда способствуют возникновению буллинговых ситуаций. Поэтому нам всем необходимо научиться противостоять моральному и физическому давлению, чтобы не оставалось «шрамов после гвоздей».

Рассмотрение основных аспектов профилактики буллинга в образовательной среде позволяет определить основные мероприятия по предупреждению, в рамках осуществления которых педагогам необходимо формировать и реализовывать планы и программы профилактики, направленные на создание благоприятной среды в школьном коллективе, а также на обеспечение необходимых условий для нормального, полноценного развития обучающихся.

## Список литературы

1. Аудмайер, К. Все на одного: Как защитить ребенка от травли в школе [Текст] / К. Аудмайер. – Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Альпина Паблишер», 2016. – 28 с.
2. Бондарь, В. Насилие над ребенком ведет к деформации личности [Текст] / В. Бондарь // Социальная педагогика в России. – 2008. - № 4. – 42-44 с.
3. Бочавер, А.А., Женодарова, Е.Д., Хломов, К.Д. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах [Текст] / А.А.Бочавер. - Москва, центр «Перекресток», 2014. – 13 с.
4. Вишневская, В.И., Бутовская, М. Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе [Текст] / В.И. Вишневская, М.Л. Бутовская // Этнографическое обозрение. – 2010. - № 2. – 55-68 с.
5. Гуггенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними [Текст] /А. Гуггенбюль. – СПб.: Академический проспект, 2000. – 220 с.
6. Зиновьева, И.О., Михайлова, Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации [Текст] / И.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.
7. Князюк, О. В. Основные принципы построения коррекционной работы с агрессивными подростками / О. В. Князюк // Развитие профессиональной компетентности специалистов социально-педагогической и психологической службы: Респ. науч.-практ. конф., Гомель, 18 сент. 2008г. / ГГУ им. Ф. Скорины; редкол. Ф. В. Кадол (науч. ред.) [и др.]. – Гомель, 2008. – С. 169–172.

8. Маланцева, О. Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О. Д. Маланцева // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90–92.
9. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо. – 2005. – 960 с.
10. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет – 2009. – № 7. – С. 51–54.
11. Методические рекомендации для учителей по профилактике школьной травли (буллинга) [Текст] / под ред. В.И.Кожарской. - АНО «Региональный Центр «ВЕКТОР», Пермь, 2016 г. - 16 с.
12. Норкина, Е.Г. Методика на выявление «буллинг-структуры» [Текст] / Е.Г.Норкина // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 3(8). – С.170-174.
13. Реан, А.А., Новикова, М.А., Коновалов, И.А., Молчанова, Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга [Текст] / А.А.Реан. – М, 2019 – 66 с.
14. Руланн, Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. [Текст] / Э.Руланн. - М.: Генезис, 2012 - 264 с.
15. Селиванова, О.А., Шевцова, Т.С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении: монография [Текст] /О.А. Селиванова, Т.С. Шевцова. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета. – 2011. – 232 с.
16. Соловьев, Д.Н. Использование потенциала первичного коллектива в профилактике буллинга среди школьников подросткового возраста [Текст] / дис. канд. педагогич. наук / Д.Н.Соловьев. Тюмень, 2015. – 228 с.

17. Шалагинова, К.С. Куликова, Т.И., Черкасова, С.А. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно- возрастной аспект [Текст] / К. С. Шалагиновой. - Тула: Изд-во «ГРИФ и К», 2014 - 237 с.
18. Школа без насилия. Методическое пособие [Текст] / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: АНО «ЦНПРО». - 2015. – 150 с.

### **Электронные ресурсы:**

1. Гусейнова, Е.А., Ениколопов, С.Н. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т.6. №2. С.246–256. – Режим доступа: [http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova\\_Enikolopov.shtml](http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova_Enikolopov.shtml)
2. Лучшие методики против буллинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/pages/luchshie-metodiki.html>
3. Кон, И.С. Школьное насилие: буллинг и хейзинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://rumagic.com/ru\\_zar/sci\\_psychology/kon/1/j62.html](http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/kon/1/j62.html)
4. Куклотерапия: игра или лечение? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.paracels.ru/statyi/statyi19.html>. – Дата доступа: 19.02.2011.
5. Куценко, Е. Школьная травля: перезапуск отношений. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://ps.1september.ru/view\\_article.php?ID=201301024](http://ps.1september.ru/view_article.php?ID=201301024)
6. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг) / Д. А. Лэйн / [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php? =414>. – Дата дотупа 25.01.2011.

7. Петрановская, Л. Ребенка травят в школе: что можно сделать? [Электронный ресурс]. – Режим дотупа: [http://www.semya-](http://www.semya-rastet.ru/razd/rebenka_travjat_v_shkole_что_mozhno_sdelat/)

[rastet.ru/razd/rebenka\\_travjat\\_v\\_shkole\\_что\\_mozhno\\_sdelat/](http://www.semya-rastet.ru/razd/rebenka_travjat_v_shkole_что_mozhno_sdelat/)

8. Фалд, Т. Буллинг. Офисные хулиганы / Т. Фалд, В. Кичкаев // [Электронный ресурс]. – Режим дотупа: <http://psyfactor.org/lib/bulling.htm>. – Дата дотупа: 25.01.2011.



## Приложение 1

### Тренинговое занятие для родителей «Буллинг в школе»

Направление: Профилактика

Целевая группа: Родители

Родительская конференция.

#### *Пояснительная записка*

На протяжении многих лет исследуется проблема насилия и агрессии. Масштаб данных явлений не перестает удивлять. На проблему насилия среди учеников все чаще обращают внимание учителя в школе. Эта жесткость принимает различный характер и схожа с такими проблемами, как «дедовщина» в армии. По статистике 44% школьников в возрасте от 7 до 15 лет становятся буллинг-агрессивными. Примерно половина делает это сознательно и многократно.

Буллинг - таким новым термином окрестили старое, можно сказать, вековое явление: детская жестокость. Сегодня дети особенно жестоки. Причин агрессивного преследования множество: воспитание или его отсутствие, наследственность, стремление проявить свое «Я» и характер, просмотр жестоких кинофильмов, передач, мультфильмов.

Проблема распространения насилия среди детей и подростков и профилактика этого явления становится сегодня очень важной задачей для родителей и педагогов.

Цель: актуализировать знания родителей по проблеме буллинга в школе.

Задачи:

1. . Познакомить родителей с понятием «Буллинг».
2. Формировать активную педагогическую позицию родителей.
3. Научить родителей распознавать ситуации травли.
4. Познакомить родителей со способами защиты своего ребенка от буллинга в школе.

Оборудование: мультимедийный проектор, презентация по теме «Буллинг в школе», бейджи, рефлексивные листы, фломастеры, мячик.

Продолжительность занятия: 60 минут.

1. Вводная часть. Знакомство с группой, групповыми правилами.

Педагог: Добрый день, уважаемые родители. Мы рады приветствовать Вас на родительской конференции, в нашей секции «Буллинг в школе». Меня зовут Людмила Леонидовна. Я работаю педагогом в школе. На нашей секции мы познакомимся с понятием буллинг, основными его характеристиками, постараемся найти ответы на вопросы: что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу? В ситуациях, когда ребенок агрессор и, что сделать, чтобы таких ситуаций не возникало.

Прежде чем приступить к обсуждению, давайте познакомимся. По ходу я говорю о правилах работы в кругу: «круг – символ равенства участников, принцип уважения к говорящему, я-высказывания, безоценочность, конфиденциальность – вся информация остается в кругу».

2. Разминка.

*Упражнение «Знакомство».* Участники по кругу говорят свое имя и отвечают на вопрос: на что похоже мое настроение?

*Упражнение «Ассоциации».* Педагог: Какие у вас возникают ассоциации со словом «буллинг»? Родители высказываются по желанию.

3. Основная часть. *Мини лекция с использованием мультимедийной презентации «Буллинг в школе».*

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости подростков.

Буллинг (от англ. bullying – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников), – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

Прежде чем перейти к разработке эффективных методов разрешения проблемы буллинга, следует изучить виды, причины и возможные проявления данного явления во всем их многообразии.

Выделяют следующие виды буллинга:

А. Психологическое (моральное) насилие:

1. Вербальный (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза пожаловаться взрослым, перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву, оскорбления, обзывательства, клички.

2. Социальное исключение (бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с

ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой;

3. Кибербуллинг – публикация и распространение в Интернете оскорбительных текстов, видео и фотографий, угрозы, а также выдача себя за «жертву» в онлайн (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). Распространение в последнее время получает троллинг (trolling — блеснение, ловля рыбы на блесну) — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.

Б. Физическое насилие - избивание, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство и др.

По различным источникам наиболее распространен первый вид буллинга.

Как показали исследования – в младших классах частота встречаемости случаев буллинга выше, более распространен среди мальчиков, снижается к 14-15 годам, кибербуллинг наиболее распространен среди подростков 13-15 лет, в большей степени характерен для девушек.

Основные характеристики буллинга:

- умышленность;
- регулярность;
- неравенство сил;
- групповой процесс (затрагивает широкий круг участников);
- не заканчивается сам по себе
- негативное психологическое воздействие на всех участников.

По статистике, больший процент детей за помощью при буллинге не обращаются: 62 % детей не рассказывали о буллинге, 24 % делились с друзьями, 2 % рассказали родителям.

Почему дети не обращаются за помощью:

- хочет справиться с этим самостоятельно;
- боится реакции от обидчика;
- опасается, что накажут за слабость;
- чувствуют, что никто о них не заботится;
- опасаются, что их сверстники отвергнут.

Как уже упоминалось выше, буллинг всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на четыре категории: инициаторы, преследователи, наблюдатели, жертвы.

Инициаторами выступают один-три ребенка, их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, поэтому они используют агрессивные рычаги. В ряде случаев поводом к насилию может служить личная неприязнь или тщательно спланированная месть в отношении другого ребенка. Зачинщики демонстративно задирают, высмеивают или игнорируют одного, или нескольких участников группы. Они стремятся к вниманию, желают занять роль «лидера» класса, как правила это дети:

- страдающие от насилия в своей семье и компенсирующие свои страдания насилием над самым слабым в классе;
- стремящиеся к лидерству, власти, самоутверждению за счет других;
- озбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением;
- часто нарушающие дисциплину;
- склонные обвинять других в своих проблемах;
- физические сильные дети.

Жертвой или объектом буллинга становятся дети:

- робкие и тихие;
- физически слабые;

- с нестандартной внешностью;
- чувствительные и неспособные постоять за себя;
- талантливые в определенной области или, напротив, с плохой успеваемостью и прогулами;
- с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

Жертвой буллинга может стать любой ученик.

Возможные роли непопулярных школьников: «Шут», «Козел отпущения», «Покорная жертва», «Раб», «Белая ворона» «Озлобленные», «Непопулярные», «Агрессоры»: агрессор-нападающий, отвергаемый агрессор, «Ябеды».

ПОКОРНЫЕ	АГРЕССИВНЫЕ
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ представляющие себя неудачниками, глупыми, стыдливými и непривлекательными людьми);</li> <li>✓ находящиеся в одиночестве, не проявляющие агрессии;</li> <li>✓ страдающие от низкого чувства собственного достоинства;</li> <li>✓ интроверты, с плохо развитыми коммуникативными навыками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сверхагрессивные и эмоционально нестабильные;</li> <li>✓ раздражительные и впадающие в состояние гнева, поддающиеся провокациям;</li> <li>✓ неспособные правильно интерпретировать намерения или высказывания;</li> <li>✓ неиспользующие агрессию в качестве инструмента для достижения цели;</li> <li>✓ использующие агрессию в качестве мести</li> </ul>

Возможные последствия для жертвы: социальная изоляция, ассоциальное поведение, тревожные расстройства, психосоматика, ПТСР, риск суицида.

Эффект свидетеля проблемной ситуации в том, что они не пытаются помочь пострадавшим. Чем больше очевидцев, тем меньше шансов, что начнут помогать пострадавшему.

АКТИВНЫЕ ПОМОЩНИКИ	ПАССИВНЫЕ СТОРОННИКИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подкрепляют действие буллера (улыбками, смешуками, поддакиванием);</li> <li>✓ могут подначивать, провоцировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ относятся одобрительно к поведению доминирования и унижению слабых</li> </ul>

Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему. Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Основные характеристики защитников:

- устойчивая система ценностей;
- сформировано представление о самом себе с преобладанием позитивных установок относительно собственной личности;
- самостоятельно регулируют свое поведение.

Признаки того, что ребенок стал жертвой буллинга:

- неохотно идёт в школу и рад любой возможностью не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидных причин;

- никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;

- очень мало говорит о своей школьной жизни;

- одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.

*Работа в группах.* Участники рассчитаются на лимон - апельсин и делятся на 2 группы.

Педагог: «Сейчас мы с вами постараемся найти ответы на следующие вопросы:

1. Группа «лимонов» в ходе групповой дискуссии постарается найти ответ на вопрос: «Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок жертва?».

2. Группа «апельсинов» постарается найти ответ на вопрос: «Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок буллер?».

После обсуждения, представитель от каждой группы высказывается по данному вопросу».

Педагог подводит обсуждение родителей к конкретным рекомендациям, проговаривает их:

*Изучение правил для родителей. Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?*

✓ Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (мобильного телефона и т.д.).

✓ Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга.



✓ Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.

✓ Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации.

✓ Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома, не водите в школу. При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу.

✓ Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

✓ Успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне

✓ Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.

✓ Расскажите о своём успешном опыте в решении подобных ситуаций, о случаях, когда другим детям удалось не обижаться и не злиться сильно. Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.

✓ Выступайте на ближайшем родительском собрании: старайтесь не обвинять, а призывать родителей объединить усилия для того, чтобы травля не стала традицией в классе.

✓ Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы, а

потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.

✓ Зная причины и последствия буллинга, уважаемые родители, примите правильно решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок был полноценной личностью нашего общества.

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок — обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строго наказать его. Скорее всего, это будет просто разовая мера и не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее. Если ваш ребенок обижает других, то вам необходимо:

✓ Остановить ребенка-обидчика.

✓ Создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым.

✓ Вам нужно попытаться заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

Как этого добиться?

✓ Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.

✓ Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что, беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.

✓ Постарайтесь не дать возобладать над вами чувством стыда за то, что делает ваш ребенок.

✓ Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга.

✓ Так вы преодолете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.

✓ Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.

✓ Развивайте эмпатию.

Повышайте уровень информированности детей о роли, которую они играют в буллинге

И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?

✓ Наладить контакты с учителями и одноклассниками.

✓ Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует.

✓ Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки, и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться.

✓ Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте и т.д.).

✓ Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка.

Реакция на буллинг отлично продемонстрирована в художественном фильме «Чучело» (1983 г.) режиссера Ролана Быкова. Шестиклассница Лена Бессольцева умело передает все чувства, которые может испытать ребёнок:

боль, одиночество, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и незащитности.

Просмотр художественных фильмов с последующим обсуждением:	Обсуждение художественной литературы, раскрывающей проблему буллинга
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Чучело» (1983 г.)</li> <li>✓ «Класс» (2007 г.)</li> <li>✓ «Розыгрыш» (2008 г.)</li> <li>✓ Класс коррекции (2014 г.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ В.К. Железняков «Чучело»</li> <li>✓ Хосе Тассиес «Украденные имена»</li> <li>✓ В.Н. Ватан «Заморыш»</li> <li>✓ Е.В. Мурашов «Класс коррекции»</li> <li>✓ Стивен Кинг «Кэрри»</li> <li>✓ Алексей Сережкин «Ученик»</li> <li>✓ Андрей Богословский «Верочка»</li> <li>✓ Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»</li> </ul>

✓ Прикасайтесь к подростку как можно чаще – берите за руку, обнимайте, гладьте по голове.

✓ Говорите, что вы его любите. Ребенок будет чувствовать себя любимым.

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой буллинга, испытывают настолько выраженные муки и

страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя ненавидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном терапевтическом вмешательстве. Программа вмешательства может включать поддержку в стенах школы или направление в какую-либо внешнюю службу поддержки. Так, например, возможны контакты с социальной службой, судебными органами или службой телефона доверия для детей «Детская линия». (Раздать визитки телефона доверия).

### 3. Заключительная часть. *Рефлексия.*

Итак, уважаемые родители, мы с вами рассмотрели вопросы, связанные с буллингом в школе и способами помощи своим детям, оказавшимся в такой ситуации.

Участники дают обратную связь, высказываются по кругу: что было полезным, мое настроение в конце занятия.

Заполняем рефлексивные листы

## Рефлексивный лист

Мое настроение

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Информация интересная

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Информация полезная

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Что, на Ваш взгляд, было наиболее удачным и в чем?

---

---

Какие вопросы Вы бы хотели рассмотреть на последующих конференциях?

---

---

---

Благодарим за сотрудничество

Надеемся, что посещение данной секции было для Вас интересным и полезным!

Всего Вам Доброго!

## ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «САМОПОЗНАНИЕ И НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ»

### ЗАНЯТИЕ 1. ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Цель: установление контакта, уточнение проблемы.

*Информирование.* Подростковый кризис – кризис возрастного развития, зачастую сопровождаемый депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами внутреннего (личностного) и внешнего (межличностного) характера.

**Упражнение «Мои ассоциации»** (модифицировано М.Ф. Луканиной). Участники по кругу называют свое имя и первую ассоциацию с самим собой, какая приходит им в голову. Например, «Марина – волна, Инна – котенок, Слава – меч и т.д.». Каждый последующий человек называет имена и ассоциации всех предыдущих. После того как все участники назвали свое имя, необходимо назвать к своему имени и ассоциации какое-нибудь личностное качество (Марина – волна – стремительная, Инна – котенок – ласковая, Слава – меч – уверенный). Круг повторяется еще раз.

**Упражнение «Визитная карточка».** Играющие садятся в круг и, передавая друг другу какой-нибудь маленький предмет, рассказывают о себе.

Рассказывают не просто так, а по специальной схеме. Первый играющий называет свое имя («меня зовут Вася»). Второй тоже представляется и добавляет какую-нибудь информацию о себе, например – сколько ему лет («меня зовут Таня, мне одиннадцать лет»). Третий говорит, как его зовут, сколько ему лет и еще что-то о себе, например, чем он любит заниматься в свободное время («меня зовут Сева, мне двенадцать лет, я люблю кататься

на роликах»). Четвертый должен рассказать о себе по двум первым пунктам (имя, возраст), как-то прокомментировать третий пункт и добавить еще что-нибудь новое («я Андрей, мне одиннадцать лет и три месяца, я на роликах кататься не умею, зато очень люблю свою собаку») и т.д.

При обсуждении упражнения можно спросить ребят, что требовалось тем, кто вступил в игру в самом конце, и предложить поговорить о том, как правильно слушать собеседника.

**Упражнение «Групповые правила».** Участники совместными усилиями вырабатывают те нормы и правила, которые кажутся им важными и необходимыми во время работы.

Есть несколько вариантов по выработке групповых правил. Можно предложить высказаться желающим о том, какие они хотели бы установить на занятиях правила, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Ведущий фиксирует на ватмане все предложения, затем идет короткое обсуждение. Вот некоторые из правил:

1. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, другие молча слушают, и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

2. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.

3. «Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.

4. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, то, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Групповые правила можно не записывать на ватмане, а нарисовать.



**Мозговой штурм «проблемы, которые нас волнуют».** Цель: определение круга рабочих ситуаций, актуализация вопросов, которые участникам хотелось бы проработать на тренинге.

Участники делятся на группы. Каждой группе необходимо определить круг проблем, которые могут возникать у подростков. По окончании работы происходит обсуждение и анализ получившихся результатов.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, что происходят, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## **ЗАНЯТИЕ 2. САМОПОЗНАНИЕ**

Цель: развитие навыков самопознания.

*Информирование.* Самопознание – процесс изучения и познания самого себя, своих индивидуальных особенностей. Личность – индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности.

**Упражнение «Автопортрет».** Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Инструкция: «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком, и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты».

Работа проходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15–20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

**«Образ “Я”».** Цель: более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести «я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «я», свою индивидуальность и свое место в мире.

**Разминка «Космическая скорость».** Цель: сплочение группы и углубление процессов самораскрытия.

Инструкция: «Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева, мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз».

Усложнение: сделать то же самое, но на время («А быстрее можете?»); выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам группы после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

- выработка командной стратегии; понимание других участников;
- принятие решений;
- изменения в поведении; изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии: «Что вы чувствовали?», «Что изменилось в момент?», «Почему вы выбрали это решение?»

**Упражнение «“Я” глазами других “Я”»** (модифицировано М.Ф. Луканиной). Цель: получение обратной связи о себе, тренировка невербальных методов общения, развитие ассоциативной памяти для запоминания

имен; психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе, получение.

Упражнение является модифицированным вариантом известной игры «Ассоциации». Предлагаемая форма упражнения хороша тем, что в игру включены все участники, каждый получает возможность узнать представление о себе в большом количестве ассоциативных сравнений.

Участникам раздаются карточки, на которых написано некоторое понятие. Необходимо «проассоциировать» всех сидящих в круге (включая себя самого) по предложенным характеристикам. В течение некоторого времени участники работают самостоятельно, а потом по очереди, называя доставшееся им понятие, рассказывают о получившихся ассоциациях, объясняя, чем были вызваны подобные метафорические образы. После завершения круга необходимо проанализировать, чьи варианты ассоциаций были наиболее близки участникам, что им понравилось, а что нет в получившихся образных характеристиках:

– «Чьи варианты показались вам наиболее точно вас характеризующими?»;

– «Чьи ассоциации вас удивили?»;

– «Согласны ли вы с тем, как вас воспринимают в обществе?» и т. д.

Варианты ассоциативных понятий: цветок; канцелярский товар; растение; машина; животное; напиток; погодное явление; предмет одежды; цвет; эпоха; овощ; фрукт; предмет мебели; сказочный персонаж; украшение; игрушка; цифра; страна; бытовая техника; книга; музыкальный инструмент; время года; киногерой; политический деятель и т.д.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

### **ЗАНЯТИЯ 3–4. ОБРАЗ «Я»**

Цель: построение адекватного образа «я», развитие навыков самопознания, совершенствование знаний и представлений о себе.

*Информирование.* Идентичность – часть индивидуальной я-концепции, которая происходит от знаний человека о себе самом, включая ценностные и эмоциональные проявления человека.

**Упражнение «Ромашка»** (модифицировано М.Ф. Луканиной). Цель: ближе познакомить участников группы между собой, показать вариативность личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

На ватмане или доске участники группы должны по очереди нарисовать цветок – ромашку. Каждый должен нарисовать один лепесток и написать на нем свое имя. На каждую букву своего написанного имени нужно назвать одно свое положительное качество. Например, Лена – ласковая, естественная, нужная, активная. Следующий участник рисует еще один лепесток и пишет свое имя. В итоге получается красивый цветок. Как правило, выполнение данного упражнения носит творческий характер и часто рисуется не только лепесток, а стебель, горшок с землей, солнышко и т.д. – в зависимости от фантазии подростков. Помимо диагностических функций (ширина, длина лепестков и т.п.) игра позволяет участникам узнать новое друг о друге. Можно предложить группе отслеживать, какие качества личности называются чаще, и на основании этого разделить группу на микрогруппы (например, группа активных, группа любимых, группа веселых). Это позволяет данное

упражнение использовать как переходное для организации групповой работы. Деление по приятным личностным признакам позволяет участникам группы более толерантно относиться друг к другу, увеличивая зону их взаимного принятия.

**Упражнение «Незаконченные предложения»** (модифицированное Е.М. Калинкиной). Цель: выявление проблем, понимание подростком своих эмоций, формирование образа «я».

Подростку предлагается закончить следующие предложения:

- я – буря...
- я – светлячок, потому, что...
- я – дверь, за которой скрывается...
- я – словно сжатый кулак, когда...
- я – лодка, которая плывет по...
- я – сейчас лампочка...
- я – прекрасный цветок...
- я – словно рыба...
- я – коробочка, в которой спрятано ...
- я – сказка о...
- я – интересная книжка про...
- я – драгоценность потому, что я....
- я – песенка...
- я – остров в океане, который ...
- я – словно муравей, когда...
- я – могу быть ветерком, т.к....
- я – словно птичка потому, что...
- я – нерв...
- я – я похож на работа, так как...
- я – тропинка, которая ведет...
- я – волшебник, который...
- я – чувствую, что я скала...
- я – танк, который прет...

- я – стакан воды...
- я – натянутая струна, которая...
- я – превращаюсь в тигра, когда...
- я – чувствую, что я кусочек тающего льда...

Выполнение этого упражнения позволяет обратиться к личностному опыту подростка и показывает его отношение к проблеме. По итогам работы можно обсудить результаты и проговорить, почему были те или иные ассоциации. Часто это помогает подростку осознать проблему.

Можно предложить подростку выбрать из всех предложений наиболее подходящие и неподходящие к нему определения, это позволяет получить доступ к структуре самооценки подростка.

**Упражнение «Мое имя»** (автор М.Ф. Луканина).

Цель: формирование позитивного отношения к своему имени, принятие его, повышение уровня внутренней уверенности.

Имя человека является для него одним из самых важных слов на свете. Часто бывает так, что неуверенным и недовольным собой людям не нравится, как их зовут. А людям, которые относятся к себе позитивно, свое имя чаще всего нравится. Как правило, имя человека является для него важной частью «я», на которую проецируется отношение к себе. Поэтому работа над принятием своего имени является значимой частью работы над повышением уровня уверенности.

Инструкция: на листе бумаги необходимо нарисовать свое имя таким, каким оно представляется участникам. Когда работа выполнена, подросткам предлагается обсудить и проанализировать получившиеся рисунки. Далее необходимо украсить свое имя так, как хочется, главное, чтобы участники получили удовольствие от процесса и результата работы. Показателем хорошего

выполнения работы будет позитивное отношение к рисунку и хорошее настроение участников.

Варианты проведения упражнения.

1. Данное упражнение можно использовать в тех случаях, когда человеком может не приниматься какая-то форма его имени. Например, человеку трудно привыкнуть, что к нему должны обращаться по имени-отчеству (характерно для студентов и молодых специалистов), подросток стесняется своего имени, так как оно отличается от имен сверстников (национальные имена, редкие имена, необычные имена), или не происходит идентификация не только с именем, но и с фамилией (у девушек, недавно вышедших замуж) и т. д. В таких случаях можно рекомендовать нарисовать или написать именно ту форму имени, к которой человек еще не привык.

2. Если подросткам сложно нарисовать свое имя, то можно предложить им сначала написать его красиво и в той форме, которая ему больше нравится (уменьшительно-ласкательной, к примеру), а потом украсить так, как захочется.

**Упражнение «Субличности»** (модифицировано М.Ф. Луканиной). Цель: формирование адекватного образа «я», понимание собственных особенностей, знакомство с собственными личностными ролями, расширение границы понимания своих возможностей.

Участникам предлагается написать 40 своих любых желаний, даже тех, которые могут быть и неосуществимы. После этого необходимо выбрать похожие желания, т.е. желания, направленные на что-то одно, например, желание путешествовать, совершенствовать себя или что-то съесть. Таких «групп желаний» может быть от 2 до 10. После этого необходимо записать одно объединенное, обобщенное желание для каждой из групп и назвать ту свою личностную роль, которая испытывает данное желание.

Например, «я хочу путешествовать» (роль «Искатель», или «Путешественник», или «Турист» в зависимости от того, какие были желания). По итогам работы участникам предлагается проанализировать получившийся материал по принципу: какие есть у меня личностные роли, нет ли между моими субличностями, т.е. частями моего «я», противоречий и конфликтов, какие роли я в себе принимаю, а какие нет и т.д. После этого участникам предлагается на листе бумаги солнышко со своим именем в круге, где в секторах, образованные лучиками, будут вписаны получившиеся роли. Также предлагается раскрасить сектора в тот цвет, с которым у участников ассоциируется та или иная часть личности. Помимо формирования образа своего внутреннего мира, символ «солнышко» на бессознательном уровне способствует развитию внутренней уверенности и актуализирует позитивные чувства к самому себе. В процессе дискуссии можно предложить участникам посмотреть, какие роли чаще всего встречаются, какие качества у них похожи, а какие отличаются (с целью расширения диапазона качеств и индивидуальных особенностей, по которым люди могут принимать друг друга). Упражнение может стать хорошим поводом обсудить личностные особенности, понять самих себя и научиться понимать и уважать других людей.

**Упражнение «Охота за сокровищем».** Цель: развитие навыков общения, формирование толерантного отношения к окружающим.

Для каждого из участников игры понадобится вот такая карточка:

№	Имя	Сходство	Различие
	...	..	...



Участники свободно двигаются и беседуют друг с другом. Задача играющего – найти одно сходство и одно различие с каждым, с кем он поговорит. Чем больше людей он опросит, и чем интереснее будут сходства и различия, тем лучше.

Перед началом ведущий может привести примеры сходств и различий (и я, и он живем в одном доме, но у меня есть собака, а у него никто из животных не живет; и она, и я хотим стать фотомоделями, но я люблю миндальные пирожные, а она – мороженое).

**Упражнение «Комиссионный магазин».** Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств, углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Например, доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера – как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По результатам работы происходит обсуждение. Вариант проведения.

**Упражнение «Поделись со мной».** Цель: тренировка в эмпатийной диагностике личностных качеств другого человека; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам предлагается записать на карточке 10 качеств:

- ответственность;
- уверенность;
- умение создавать хорошее настроение;
- эмоциональность;
- доброжелательность;
- интеллект;
- организаторские способности;
- твердость характера;
- решительность;
- толерантность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку, например, с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого, какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

**Упражнение-арт «Мой образ “Я”»**  
(модифицировано М.Ф. Луканиной). Цель: формирование адекватного образа «я», развитие позитивной самооценки, ощущение поддержки и принятия со стороны группы.

Участникам предлагается нарисовать свой образ «я», после чего каждый рисунок показывается группе. Участники группы интерпретируют рисунок, после чего каждый участник рассказывает, какой смысл вложил в нарисованный образ.

По окончании интерпретации рисунки участников передаются по часовой стрелке соседям, и каждый, кто получает рисунок, должен дорисовать на нем то, чего, по его мнению, недостает автору рисунка. Можно дорисовывать свои пожелания и т. д. После того, как дополнения внесены, рисунок передается далее и уже следующий человек дорисовывает на нем свои пожелания. Работа ведется одновременно всеми, и таким образом каждый что-то дорисовывает на всех рисунках участников. В итоге уже дополненный пожеланиями-символами рисунок попадает к хозяину. Полученные результаты также можно обсудить.

Упражнение служит фактором, способствующим самораскрытию участников группы. Как правило, интуитивно или осознанно желается и метафорически дорисовывается именно то, чего больше всего недостает участникам. При помощи подобного упражнения происходит эффективный обмен взаимными позитивными эмоциями, что хорошо влияет на сплочение группы и понимание самих себя.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## **ЗАНЯТИЕ 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Цель: формирование контроля над поведением, развитие ответственности за свои действия, интеграция образа «я».

*Информирование.* Ответственность – осуществляемый в различных формах контроль над деятельностью с точки зрения выполнения принятых правил и норм. Контроль над эмоциями – система способов управления своим эмоциональным состоянием с целью саморегуляции и гармонизации состояния.

**Упражнение-арт «Права и обязанности».** Цель: акцентировать внимание подростка на понятии «ответственность», сформировать установку на ответственное поведение, повысить ее значимость.

Необходимо нарисовать то, как подросток понимает ответственность. Когда рисунок будет выполнен, важно обсудить результат и по необходимости дополнить образ. Далее с подростком говорится о значении ответственности, вводится понятийное определение ответственности.

Потом на другом листе бумаги подросток пишет с одной стороны свои права, с другой – обязанности. Акцентируется внимание на обязанностях как на непереносимом атрибуте жизни и поведения человека.

**Упражнение-арт «Мое понимание контроля над эмоциями»** (автор – М.Ф. Луканина). Цель: сформировать понятие «контроль», способствовать отработке навыков управления собой.

Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждается результат и говорится о способах, помогающих эффективно и конструктивно управлять собой.

**Упражнение «Незаконченные предложения – ответственность».** Цель: помочь понять, что означает чувство ответственности за себя или за других.

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение

не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить:

– Быть ответственным для меня означает...

– Некоторые люди более ответственны, чем другие, – это люди, которые....

– Безответственные люди – это.....

– Свое ответственное отношение к другим я проявляю через....

– Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня – это.....

– Ответственного человека я узнаю по...

– Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...

– Я побоялся бы нести ответственность за...

– Быть ответственным по отношению к самому себе – это...

– Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участниками прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим».

Приведенные ниже примеры помогут ведущему сориентироваться в этом вопросе.

1. Когда я чувствую ответственность за других, я... (исправляю, защищаю, спасаю, контролирую, перенимаю их чувства...).

2. Принимая ответственность, я беспокоюсь о... (решении, деталях, ответах, обстоятельствах, исполнении том, чтобы не ошибиться...).

3. Проявляя ответственное отношение к другим, я... (проявляю эмпатию (сопереживание, понимание чувств), подбадриваю, делюсь, конфликтую, слушаю...).

4. Я помощник/проводник, т.е. сопровождаю другого.
5. Я думаю, человек сам отвечает за себя и за свои поступки.
6. Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

### **ЗАНЯТИЕ 6. «Я» И ДРУГИЕ «Я»**

Цель: развитие навыков конструктивного общения, формирование позиции сотрудничества

*Информирование.* Общение – процесс установления и развития контактов между людьми. Невербальное поведение – общение без помощи речи, включающее в себя мимику, жесты, позы человека.

**Упражнение «Чем мы похожи».** Цель: показать возможность сближения и взаимопонимания случайно встретившихся и непохожих, на первый взгляд, людей.

Группа делится ведущим на пары. Внутри пар участникам предлагается найти что-либо общее. Это могут быть особенности внешности, интересы, место жительства, пищевые пристрастия и т.д. Найденные черты сообщаются группе. Затем пары объединяются в четверки, внутри которых также ищется общность. Далее можно составить группы из восьми человек и повторить процедуру.

**Упражнение «Да».** Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроение или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно

одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

**Разминка «Передача движения по кругу».** Цель: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии. Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет предмет, который человек передавал, а далее каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

**Упражнение «Карусель».** Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

– Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

– Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

– Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

– После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы – 3–4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

**Упражнение–разминка «Найди пару».** Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе указано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например, Крокодил Гена и Чебурашка и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Упражнение можно использовать для дальнейшей работы как способ деления группы на пары. Например, для следующего упражнения.

**Упражнение «Диалоги».** Цель: изучение невербального поведения и тренировка в его интерпретации, приобретение опыта вести беседу конструктивно, формирование навыков убеждения.

Выбирается 5 пар участников. Каждому из пары дается описание его роли. Участников просят прочитать инструкцию и действовать в соответствии с написанным. После исполнения происходит общая дискуссия, в процессе которой участники оглашают содержание своих инструкций. В процессе дискуссии можно обсудить следующее:

- как реагировали на происходящее участники;
- что они чувствовали;



– как интерпретировали сигналы, исходящие от партнера по общению;

– что сделали для того, чтобы дискуссия стала более успешной.

*Пакет первый.* Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Молчите, пока не заговорит ваш партнер, подбадривайте его всем видом. В процессе разговора поддерживайте беседу, проявляя заинтересованность. Смотрите на него, улыбайтесь, кивайте, задавайте вопросы, но не пытайтесь завладеть инициативой в разговоре. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

*Пакет второй.* Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Когда ваш партнер заведет с вами разговор, посмотрите на него с выражением типа: «Ну-ну, посмотрим, что интересного ты можешь рассказать». Продолжайте молча его разглядывать. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

*Пакет третий.* Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Когда ваш партнер заговорит, послушайте его минуту или две, а потом начните ерзать, менять ноги, положенные одна на другую, смотреть на часы, озираться по сторонам. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Да-да, продолжайте!». При этом ведите себя по-

прежнему. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

*Пакет четвертый.* Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Дождитесь, когда ваш партнер заговорит, после чего выразите ему свое молчаливое несогласие со сказанным посредством жестов или выражения лица. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Ну-ну, продолжайте!». При этом ведите себя по-прежнему. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

*Пакет пятый.* Исполнитель А. Говорите партнеру о чем-либо, представляющим для вас интерес, но при этом не смотрите на него. Вы можете смотреть на что угодно – осматривать комнату или опустить глаза. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Когда ваш партнер начнет беседу, отвечайте ему как можно более ободряющим тоном. Попытайтесь придерживаться темы, предложенной партнером. Задавайте вопросы, проясняйте суть и т.д. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## **ЗАНЯТИЕ 7. ПОВЕДЕНИЕ ПРИ КОНФЛИКТАХ**

Цель: предупреждение и смягчение межличностных и межгрупповых конфликтов, формирование навыков поведения в конфликтных ситуациях.

*Информирование.* Конфликт – столкновение. Спокойствие – отсутствие агрессивности, уверенность в

себе. Владение собой в различных, в том числе и стрессовых ситуациях.

**Ролевая игра «Сглаживание конфликтов».** Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов, развитие конструктивных способов поведения, отработка навыков терпимого отношения к людям.

Ведущий рассказывает о важности такого умения, как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет роль миротворца, арбитра. На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

– Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?

– Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?

– Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

**Упражнение «Корабли и скалы».** Цель: снятие напряжения, развитие навыков общения, повышение уровня взаимопонимания.

Половина играющих – «корабли», половина – «скалы». «Скалы» рассаживаются на полу, «корабли» закрывают глаза и хаотично двигаются по комнате. При приближении «корабля» «скала» издает шипящий звук, с которым «волны накатываются на камень». Цель «скал» – не допустить «кораблекрушения». Потом играющие меняются ролями.

**Упражнение «Человек-стрессор».** Цель: формирование умения толерантно относиться к людям, развитие умения управлять стрессовыми состояниями.

Участники группы разбиваются на пары. Каждый из них вспоминает очень сильное позитивное состояние из прошлого опыта и затем показывает, как оно выглядит (это состояние будем называть «ресурсный круг», или «ресурсы»). Затем пары участников разбиваются – группируются в четверки, в каждой из которых выделяются такие роли: «учитель», «помощник» и два «актера», играющие подростков, их друзей, родителей и т.д.

«Помощник» отводит «учителя» от «актеров» и просит вспомнить человека, чей внешний вид, тон голоса, положение тела или фразы могут немедленно вызвать ухудшение настроения (т.е. вызвать нехватку «ресурсов»), внезапный, острый стресс.

Когда «учитель» вспомнил человека, вызывающего стрессовое состояние, он возвращается к «актерам» и рассказывает об этом человеке-стрессоре.

Теперь «актеры» изображают поведение человека-стрессора, а «помощник» наблюдает за «учителем». Как только «учитель» «зацеплен» копированием «актеров», «помощник» сразу же отводит его в сторону, а «актеры» прекращают играть роль стрессора. Затем «учитель» делает шаг в установленное ранее место, соответствующее «ресурсному кругу». «Помощник» напоминает ему о том, что надо сделать один вдох, затем второй и еще несколько.

«Учитель» продолжает стоять в стороне от «актеров», но делает шаг из круга (оставляя там «ресурсы») и затем подходит близко к «актерам».

«Актеры» сразу же демонстрируют поведение, угнетающее и раздражающее «учителя».

«Учитель» смотрит на игру «актеров», но как только он снова ощущает напряжение, то опять отходит от «актеров» (они, конечно, останавливаются) и возвращается в «ресурсное состояние». «Помощник» напоминает ему сделать два-три вдоха, затем спрашивает, где, в какой части тела, организма он ощущает первоначальное напряжение. «Учитель» должен показать его или сказать, где оно находится.

«Учитель» снова стоит перед «актерами» и достаточно долго, так, чтобы почувствовать не только первоначальное напряжение, но и последующее. Как только «учитель» ощутит второе напряжение, он отходит от «актеров» (как делал это ранее), идет к позитивному «ресурсному кругу» и делает два-три глубоких вдоха. «Помощник» спрашивает, чувствует ли он второе напряжение в том же месте, что и раньше, или в другом месте.

Назначение данного упражнения заключается в том, чтобы дать возможность подростку в ослабленной форме пережить прошлый стрессовый опыт и, зафиксировав изменение места напряжения, привести его к выводу, что теперь он может выдержать встречу со стрессором даже без обращения к «ресурсному кругу».

**Упражнение «Ревущий мотор».** Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: «Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора»

быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

**Ролевая игра «Управление трудностями в общении»** (автор – М.Ф. Луканина). Цель: развитие навыков конструктивного общения, формирование чувства внутреннего спокойствия, умение общаться с «трудными» людьми.

В общении нам часто приходится общаться с самыми разными людьми. С некоторыми из них общаться очень легко, с некоторыми – трудно.

Традиционно считается, что существует несколько типов людей, «трудных» в общении: агрессор, всезнайка, жалобщик, сверхпокладистый, нерешительный и т.д. В каких-то ситуациях и сами участники проявляют подобные варианты поведения. Тем не менее необходимо уметь общаться и действовать конструктивно с самыми разными людьми в разных ситуациях. Участникам предлагается потренироваться в подобном общении.

Подросткам раздаются карточки, на которых написаны роли, которые они будут изображать во время групповой дискуссии или при общении в паре (по выбору тренера). Необходимо будет начать разговор на любую тему, которую предлагает группа к обсуждению, например, «отношения людей разных национальностей», «отношения с родителями», «общение одноклассников» и т.д. Вести беседу надо в рамках той роли, которая досталась участникам. По итогам проводится обсуждение и методом группового штурма участники вырабатывают правила поведения в конфликтах.

Варианты ролей.

1. Агрессор «паровой каток». Качества: жесткий, грубый, агрессивно критикующий, отсутствует уважение к людям, не воспринимает других.

2. Агрессор «скрытый интриган». Качества: хитрый, скрытный, действующий исподтишка, за внешней доброжелательностью скрывается неуважение и желание сделать гадость другим во благо себе.

3. Агрессор «взрывной ребенок». Качества: вспыльчивый, громкий, агрессивно выражает отрицательные эмоции, плохо воспринимает критику, в обычном состоянии нормален в общении.

4. Молчун. Качества: спокоен и молчалив, никогда не высказывается открыто, сложно понять, что он о вас думает на самом деле.

5. Всезнайка. Качества: думает, что знает все лучше других, говорит на очень научном языке, окружающих не воспринимает как умных, высказывается безапелляционно, с чувством превосходства, мнение других не уважает и к нему не прислушивается.

6. Сверхпокладистый. Качества: всегда говорит: «Да», со всеми соглашается, редко отстаивает свое мнение, берет на себя много поручений и редко их выполняет, так как не успевает или не может выполнить все.

7. Нерешительный. Качества: не умеет принимать решения, боится ошибок, тянет время, тревожен, не отличается ответственностью и вечно переживает о своих поступках.

8. Жалобщик. Качества: всем недоволен, на все жалуется, критикует, не хочет брать ответственность, говорит только о плохом.

9. Вечный пессимист. Качества: предвидит только неудачи, всегда говорит «нет» или переживает, если скажет: «Да», обращает внимание на плохое.

10. Перфекционист. Качества: беспокоится о том, чтобы, все делать правильно, кропотливо педантичен, навязчиво скурпулезен.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## **ЗАНЯТИЕ 8. ТОЛЕРАНТНОСТЬ**

Цель: формирование толерантности, терпимости, уважительного отношения к людям.

*Информирование.* Толерантность – отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию, терпимость.

**Разминка «Впусти в круг».** Цель: переживание участниками группы ситуации принятия в нее новых членов, осознание возможных трудностей адаптации.

Участники группы образуют замкнутый круг. Несколько подростков остаются за кругом. Их Цель: по очереди стараться попасть в круг, используя для этого любые способы. По итогам проводится обсуждение.

Данное упражнение показывает, насколько различны способы, применяемые участниками для того, чтобы попасть в круг.

**Упражнение «Развитие позитивного взгляда на мир, других людей и самих себя».** Цель: развитие умения позитивно воспринимать окружающий мир и конкретную ситуацию.

Инструкция для участников: «Такое умение – неперенное условие сохранения толерантности. Существует очень много способов развития позитивного взгляда. Далее мы предлагаем такие из них, которыми может воспользоваться при желании каждый.

1. Как правило, нам легче акцентировать свое внимание на трудных и неприятных сторонах жизни, нежели на приятных. В результате жизнь перестает радовать своими красками и превращается в серое,



однообразное, а иногда и очень напряженное существование. Но мы уже говорили о роли нашего сознания. Мы можем помочь себе очень простым способом. Для этого каждый вечер перед сном постарайтесь вспомнить, что этот день принес нового и хорошего, а утром, проснувшись, подумайте, что приятное вас ожидает. Если делать это регулярно, то вы увидите, как преобразится ваша жизнь и насколько уменьшится ваше внутреннее напряжение.

2. Мы очень часто расстраиваемся и теряем уверенность в себе под влиянием оценок других людей, и даже безобидный вопрос, заданный либо не в очень корректной форме, либо не вовремя, может вывести нас из себя. Попробуйте для начала поиграть в такую игру. Напишите на листке бумаги один под другим вопросы любого содержания, которые могут быть заданы вам лично. Справа разделите листок на две колонки, в первой вы напишите позитивный смысл вопроса, во второй – негативный. В каждом вопросе есть и тот, и другой смысл в зависимости от ситуации и отношений с человеком, который задает вопрос. Пофантазируйте и постарайтесь найти и тот, и другой смысл в каждом вопросе.

Например, + –

Хорошо ли вы позавтракали? Забота. Вмешательство в мои дела.

Что вы собираетесь делать? Совместная Назойливость. Перспектива.

С кем вы пойдете в гости? Уважение. Насмешка.

Теперь у вас есть возможность убедиться, что практически любой вопрос (равно как и любое утверждение, обращенное к вам) можно интерпретировать по-разному, и вы сами можете это делать в зависимости от ваших целей. А дальше уже вам решать, есть ли смысл принимать все близко к сердцу и расстраиваться в тех

случаях, когда можно парировать удар тем, что просто изменить акцент с минуса на плюс. В результате вы поможете человеку, может быть, и ничего не имеющему против вас, выйти достойно из неловкой ситуации и сохраните свое достоинство и уверенность в себе. В тех случаях, когда вас действительно хотели обидеть или поставить на место, вы сможете таким образом регулировать напряжение в разговоре и, может быть, даже спокойно убедить человека, что он был не совсем прав. Самое главное, что в любом случае позитивный взгляд на собеседника поможет сохранить самообладание и добиться своего.

Этот прием можно использовать как игру, в которую можно играть, скажем, с друзьями. Например, вы по очереди задаете друг другу вопрос, а партнеры реагируют либо на отрицательный смысл вопроса, либо на положительный. Получается даже более эффективно, чем играть с самим собой. Кстати, играя в эту игру, вы обретаете и новых единомышленников.

3. Сядьте перед зеркалом и опишите, что вы видите перед собой, например, «я вижу девушку с русыми волосами, карими глазами...». Затем повторите процедуру, но акцентируя внимание на том, что вам понравилось, например, «я вижу, что у этой девушки очень интересный цвет волос, глаза излучают ум и доброту и т.п.».

Если поначалу будет трудно, постарайтесь убедить себя, что это только игра, но затем постарайтесь сказать себе, как можно больше комплиментов. Сначала вам, может быть, будет смешно, или вы начнете потеть, или почувствуете, что стало прохладно. Не бойтесь этих и других эмоциональных и физиологических реакций. Так и должно быть, когда преодолеваются стереотипы. Продолжайте упражнение, и вы увидите, что через

некоторое время вам легче будет принять себя такими, какой вы есть, и смотреть на себя позитивно.

4. Напишите на листке список личностных качеств, какие вы знаете (для этого можно использовать и любые списки из литературы, но лучше сделать свой). Отметьте в этом списке все качества, которые есть лично у вас. Теперь из этих качеств выберите те, которые вы считаете положительными. Выпишите эти качества, повесьте листок где-нибудь на видном месте и иногда читайте их вслух. через некоторое время опять обратитесь к полному списку и снова отметьте свои положительные качества и т.д. Всегда очень полезно знать, за что можно уважать себя. Если другие пока что не видят этого, то скоро у них будет возможность убедиться в том, как много у вас достоинств».

**Разминка «Карлики и великаны».** Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны» и т.д.

**Упражнение «Паутина предрассудков».** Цель: осознание наличия у себя негативных социальных стереотипов и их коррекция.

Участники группы выбирают из нескольких карточек, лежащих «лицом» вниз, по одной. На каждой карточке указано название одной из социальных (профессиональных, национальных) групп, о которых в обществе существуют негативные представления, например, «Новый ученик в классе», «Полицейский», «Кавказец», «Торговец с рынка», «Гопник» и т.д. Кроме карточек, для проведения упражнения необходим моток бечевки или клубок шерстяных ниток. Один участник выходит в круг, остальные члены группы «опутывают» его теми представлениями, которые касаются олицетворяемой им социальной группы. Каждое высказывание сопровождается закручиванием вокруг участника одного

витка нити. члены группы могут развенчивать предрассудки. В этом случае один виток снимается. Например, «Гопники – нарушители покоя жителей микрорайона» – один виток надевается. «Гопники – веселые ребята, с ними может быть интересно» – один виток снимается.

**Упражнение «Отель».** Цель – показать существование возможностей кратковременного делового общения с любым, даже явно несимпатичным человеком, возможностей заключить с ним «контракт» на взаимодействие.

Каждому участнику группы на голову надевается бумажный обруч с надписью, которую сам участник не видит. Варианты надписей: «Лунатик», «Никогда не моется», «Спит только при свете», «Спит только под громкую музыку», «Ворует вещи», «чихает и кашляет» и т.д. Участникам предлагается представить ситуацию, что они – путешественники, которые должны расположиться на ночь в двух комнатах отеля. Задается количество мест в комнатах. Предположим, если в группе 13 человек, им сообщается, что одна комната вмещает 7, другая 6 человек. Группа должна поделиться на две подгруппы, равные количеству мест в комнатах. Можно договариваться любыми способами. Участники могут приглашать кого-то в свою комнату, наоборот, просить кого-то ночевать в другой комнате и т. д. Игра продолжается до достижения полной договоренности. То есть все участники группы должны быть согласны с достигнутым распределением.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## **ЗАНЯТИЕ 9. ПРОЩАНИЕ**

Цель: подведение итогов работы, получение обратной связи.

**Упражнение «Доверяющее падение».** Цель: сокращение коммуникативной дистанции между членами группы, формирование доверия к людям, повышение уверенности.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

**Упражнение «Рисунок ресурсов нашей группы».** Цель: выработка совместного решения, сплочение группы, подведение итогов работы.

Участникам предлагается нарисовать совместно, что они выносят с тренинга, какие ресурсы есть у группы, чему они научились, что им больше всего запомнилось и т.д. Рисунки на ватмане потом можно обсудить с целью закрепления наработанного на занятиях материала.

**Шеринг «Мои впечатления».** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта. Подведение итогов работы группы.

**Прощание «Пожелание».**

Участники по очереди желают что-то друг другу.