

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Тульской области
Администрация муниципального образования Дубенский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Дубенская
средняя
общеобразовательная школа
муниципального образования Дубенский район**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МКОУ Дубенская СОШ
Протокол 27.08.2024 г. № 52

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Дубенская СОШ
Н.В. Гудкова
Приказ от 27.08.2024 г. №135

Программа
профилактики буллинга в образовательной среде
МКОУ Дубенской СОШ
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
педагог-психолог
Добшикова Маргарита Владимировна

Дубна, 2024 год

Содержание

Пояснительная записка

Главные компоненты и виды буллинга.

Роли в ситуации травли. Типичные черты «агрессоров» и «жертв» буллинга. Последствия травли.

Признаки буллинга.

Правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в образовательном учреждении.

Помощь педагога-психолога образовательного учреждения жертве буллинга.

Структура программы и примерные психологические занятия по профилактике буллинга в образовательном учреждении для педагогов и подростков.

Тестирование обучающихся на склонность к агрессивному поведению.

Приложения.

Пояснительная записка

Данной программой даются характеристика такого явления как буллинг, предлагаются варианты реагирования в подобной ситуации, а также содержатся рекомендации по проведению профилактики травли подростков в группе.

Актуальность проблемы буллинга в образовательных организациях на современном этапе все более и более возрастает. Ситуацию усугубляет активное развитие цифровых технологий, социальных сетей и интернета, где часто транслируются случаи агрессивного поведения и буллинга, чтобы набрать наибольшее количество просмотров. Выделяется отдельный вид буллинга- кибербуллинг.

Практически в каждом регионе РФ есть обучающиеся, которые становятся объектом насмешек и открытых издевательств, травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль и унижение часто продолжаются по

несколько лет, а то и до окончания образовательного учреждения. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой. Что же это за явление, в котором учащегося называли раньше "белой вороной", "козлом отпущения", а теперь жертвами буллинга?

Буллинг (от англ. Bullying) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

О травле в образовательных, закрытых и иных детских учреждениях было известно давно в разных странах, включая Россию. Тем не менее, реальное изучение буллинга началось лишь в конце 20 века.

В современном мире подростковый буллинг рассматривается как серьезная социально-педагогическая проблема, которую нужно признать и принимать меры по профилактике. Профилактика буллинга (мероприятия по его предупреждению или снижению уровня агрессии, насилия) поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв», наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого.

С целью профилактики буллинга в МКОУ Дубенской СОШ создана данная программа..

1. Главные компоненты и виды буллинга.

У процесса травли есть обязательные компоненты.

Главные компоненты буллинга:

- Это агрессивное и негативное поведение.
- Такое поведение реализуется регулярно.
- Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковым уровнем « власти» в классе. школе.
- Это поведение является умышленным.
- **Существуют следующие виды буллинга:**
- **Физический буллинг** – применение физической силы по отношению к подростку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары,

подзатыльники, пинки). Такое поведение чаще встречается среди мальчиков подростков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

- **Психологический буллинг** – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
 - **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
 - **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
 - **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью студентов или всей группой. С подростком не хотят дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
 - **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
 - **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
 - **подростковый кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).
- Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой подросток при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств.

Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные подростки.

2.Роли в ситуации травли.

Типичные черты «агрессоров» и «жертв» буллинга.

В ситуации травли всегда есть всегда определенные роли:

"Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.

"Жертва" – человек, который подвергается агрессии.

"Защитник" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

"Сторонники" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

"Наблюдатель" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

Типичные черты обучающихся, склонные становиться "агрессорами" буллинга:

- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других ребят из группы, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и педагогов образовательных учреждений;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это молодые люди, они обычно физически сильнее других парней;
- дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием. Будучи запуганными и забитыми дома, они пытаются выплеснуть подавленные гнев и страх на более слабых сверстников;
- дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и поддержки (например, сироты в опекунах и т.п.).

Важно отметить, что не всегда обидчики хотят своим поведением принести вред своей жертве. У них могут быть свои цели: почувствовать свою силу, повлиять на ситуацию, сформировать значимые для себя черты характера.

"Жертвой" буллинга обычно становятся те подростки, которые слабее или чем-либо отличаются от других.

Чаще всего жертвами насилия становятся подростки, имеющие:

- **физические недостатки** – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
- **особенности поведения** – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;
- **особенности внешности** – все то, что выделяет подростка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);
- **плохие социальные навыки** – недостаточный опыт общения и самовыражения.

Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;

- **страх перед образовательным учреждением** – неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к учебному заведению, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
- **отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)** – не имеющие опыта взаимодействия в подростковом коллективе (в школе часто находились на домашнем обучении), могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;
- **низкий интеллект и трудности в обучении** – слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости подростка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: "Я не справлюсь", "Я хуже других" и т. д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту

компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой насилия в учебном заведении, так и насильником.

Роли обидчиков и жертв не являются постоянными, они могут меняться: жертвы могут стать обидчиками и наоборот. Иногда кто-то из ребят в группе берет на себя роль спасателя, защищая жертву перед обидчиком. Однако достаточно часто эта роль становится неоднородной, так как спасатель начинает испытывать на себе силу преследователя, он превращается из спасателя в жертву, а иногда и просто в жертву данной ситуации.

Молодые люди и девушки используют разные формы буллинга. Если молодые люди чаще прибегают к физическому буллингу (пинки, толчки и т.п.), то девушки охотнее пользуются косвенными формами

(распространение слухов, исключение из круга общения), поэтому им труднее справиться с проблемой буллинга.

Буллинг существует не только среди подростков, но и в отношениях между преподавателями и обучающимися, т.к. некоторые преподаватели, злоупотребляя властью, оскорбляют и унижают своих учеников, а другие преподаватели могут подвергаться буллингу со стороны учащихся. Чаще всего "жертвы" буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. "Жертва", как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок - "жертва" становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть "жертву" на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в образовательное учреждение;
- боятся одни идти в образовательное учреждение и обратно домой, просят проводить (подвезти) их на занятия или часто опаздывают;
- меняется поведение и характер подростка;

- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал "жертвой" буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и провести небольшое следствие для установления причин, вызвавших изменения в поведении подростка.

Каковы могут быть последствия для жертвы буллинга: Плохие отношения с одноклассниками могут стать причиной низкой успеваемости. У подростка пропадает желание ходить в образовательное учреждение, у него могут развиваться различные невротические и даже психические расстройства. Подозрительность, неверие в добрые намерения других людей – естественное состояние нормальной психики, в течение долгого времени подвергавшейся атаке отвержением. Самое страшное, что *регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей*. Травля наносит непоправимый ущерб не только психике жертвы. Не менее вредна ситуация травли для наблюдателей, они рискуют так и остаться безвольными пешками в руках более сильных и предприимчивых. А решение, принятое под влиянием большинства, вопреки голосу совести, и постоянный страх оказаться на месте жертвы способствуют снижению самооценки, потере уважения к себе. Агрессоров же развращает безнаказанность, они усваивают, что подобными методами можно управлять окружающими. Важно отметить, что сама ситуация травли приводит к искажению формирования личности детей. Именно достойное положение в группе сверстников, дающее ребенку и подростку моральное удовлетворение, – основное условие для нормального психического развития.

По результатам исследования норвежского психолога Дана Ольвеуса, у ребенка-жертвы могут возникнуть проблемы во взаимодействии с окружающими, причем эти трудности могут проявиться и в юности, и в молодости, и даже в зрелом возрасте. Большинство обидчиков часто не достигают высокой степени реализации своих способностей, так как привыкают самоутверждаться за счет других, а не в результате собственных усилий. Даже психика сторонних наблюдателей подвергается изменению – у них может развиваться позиция невмешательства и игнорирования чужого страдания.

3.Признаки буллинга

В образовательной среде следует обращать внимание на следующие признаки буллинга:

- кого-то зажимают в углу помещения, а когда взрослый подходит к группке подростков они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять "жертву", как будто все в порядке);
- учебные принадлежности ребенка (учебники, тетради, личные вещи) могут быть разбросаны по кабинету или спрятаны;
- на уроках обучающийся ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, а в группе начинают распространяться смех, шум, помехи, комментарии;
- подростка постоянно оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;
- во время перемены, в столовой ребенок держится в стороне от других ребят, скрывается, старается находиться недалеко от преподавателей и взрослых;
- ребенок может быть растерянным, трястись от испуга или страха;
- признаки насилия на теле или лице у подростка (синяки, ссадины, порезы, бледное или красное лицо);
- один из подростков не выбирается другими во время групповых игр, занятий, то есть находится в изоляции.

4. Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в ОУ

Педагогам и другим взрослым образовательного учреждения следует соблюдать следующие правила профилактики буллинга:

□ *Не игнорировать, не преуменьшать значение.*

Если в учебном заведении пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать. □ *Проявить активность в данной ситуации.*

Если преподавателю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере "наблюдатели", а по возможности и сам "агрессор", изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации. □ *Разговор с "агрессором" буллинга.*

Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в образовательном учреждении не будут терпеть буллинг.

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки.

• *Разговор с "жертвой" буллинга.*

Очень важно защитить подростка, ставшего "жертвой" и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с подростком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины). □ *Разговор с группой.*

Обсудить с ребятами в группе случай буллинга, такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия,

вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те подростки, которые ведут себя позитивно. □ *Проинформировать педагогический коллектив.*

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

- *По возможности пригласить родителей для беседы.*
- *Наступление последствий.*

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений "жертве" и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

5. Как психолог может помочь "жертве" буллинга?

Психолог образовательного учреждения должен немедленно предпринимать меры по предотвращению повторных случаев буллинга и помочь жертве:

- Уверить подростка, что он не виноват в ситуации буллинга.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять подростку, ставшему "жертвой" буллинга, что его ценят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.
- Глядя в зеркало, научить подростка спокойно и уверенно говорить "нет" или "оставь меня в покое". Таким образом, "агрессор" ищущий в "жертве" признаки слабости, получает решительный отпор.
- Помочь подростку научиться ходить, держа себя уверенно, решительно, вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.
- Научить подростка использовать юмор, отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.
- Поддержать подростка, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ребенку какое-то поручение в группе, с которым он хорошо справится, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.

Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся. Анкеты и опросники см. в Приложении 9.

6. Структура психологической программы и примерные занятия по профилактике буллинга в образовательном учреждении для педагогов и подростков.

Педагогом-психологом Образовательного учреждения на основе данной программы разрабатывается программа по профилактике буллинга, которая в подростковом возрасте может быть направлена на решение следующих задач:

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

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, впечатлениями и мыслями.

Основу программы составляют различные игры, тренинги и упражнения. В приложении содержатся игры, которые в зависимости от группы и возраста ребят я использую при составлении своих программ.

Примеры составления занятий по предотвращению буллинга в образовательном учреждении для подростков и педагогов.

Занятия для подростков

Занятие 1. Выражение и понимание потребностей

Цель: формирование навыков конструктивного выражения своих потребностей и понимания потребностей другого человека как предпосылки для предотвращения жестокого обращения с детьми.

Приветствие.

Упражнение «Я хочу!»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал: «Пожелание и предложение» (см. приложение 3).

Ведущий предлагает участникам выбрать партнера из группы, представить его в роли значимого человека и открыто сообщить ему о своих желаниях (обратиться к нему с просьбами и пожеланиями): «Я хочу, чтобы ты...», «Сделай для меня, пожалуйста...». Обязательно нужно включить в сообщение высказывание о своих потребностях, например: «У меня болит спина. Сделай мне, пожалуйста, массаж», «Я хочу спать. Пожалуйста, сделай музыку тише».

Затем каждый участник выбирает партнера из группы, представляет его в роли значимого человека и делает ему предложение, что бы он хотел сделать с ним совместно. В сообщении обязательно включается высказывание о своих потребностях и вопрос о потребностях партнера, например: «Я хочу есть. А ты? Давай приготовим обед», «Хочется подышать свежим воздухом. А тебе? Давай погуляем в парке», «Я хочу выпить кофе с печеньем. А ты что хочешь? Предлагаю тебе сходить за печеньем, а я сварю кофе». Если партнер имеет потребности, отличные от потребностей участника, они совместно ищут решение, которое будет соответствовать желаниям обоих.

Вопросы для обсуждения:

- Что было для вас самым сложным в этом упражнении?
- Какие аналогичные трудности вы испытываете в реальной жизни?
- Каким образом можно узнать о своих потребностях и о потребностях партнера?
- Как можно удовлетворить свои потребности, зависящие от партнера?
- Как вы будете использовать опыт, полученный в упражнении?

Упражнение «Права и требования»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Права и требования» (см. приложение 4).

Задание участникам: «Вспомните ситуацию (желательно актуальную, но можно привести и ту, что имела место в прошлом), в которой были нарушены, ограничены ваши права, свобода выбирать и действовать. Разыграйте эту ситуацию с другим участником группы сначала такой, какой она была в действительности. Что вы испытывали? Что вам хотелось бы изменить? Теперь разыграйте эту же ситуацию по-новому, отстояв свои права. Будьте настойчивы, не поддавайтесь на провокации (партнер использует манипулирование и доминирование, например, пытается вызвать чувство вины, делает комплименты, приказывает, угрожает, умоляет...). Уверенно настаивайте на своем во что бы то ни стало. Обязательно открыто говорите партнеру о своих потребностях и описывайте свои чувства».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали?
- Что вызвало наибольшие трудности?
- Чего вы боялись?
- Можно ли применить то, что вы сейчас делали, в реальной жизни и каким образом?
- Как вы это будете делать?
- Каковы возможные последствия?
- Если они будут отрицательными, как вы их будете преодолевать?

Упражнение «Отказ»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Отказ» (см. приложение 5).

Задание участникам: «Вспомните ситуацию общения с кем-нибудь из окружающих, в которой вам обычно трудно отказывать. Разыграйте эту ситуацию с другим участником группы сначала такой, какой она бывает в действительности. Что вы испытывали? Что вам хотелось бы изменить?»

Теперь разыграйте эту же ситуацию по-новому, отказав партнеру или выразив свое несогласие с ним».

Вопросы для обсуждения:

- Что вам труднее всего далось, когда вы отказывали?
- Что вы испытывали, когда отказывали?
- К каким ситуациям в вашей реальной жизни можно применить опыт, полученный в данном упражнении?
- **Упражнение «Критика и замечания»**

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Критика и замечания» (см. приложение 5).

Задание участникам: «Вспомните ситуацию (желательно актуальную, но можно привести и ту, что имела место в прошлом), в которой вы делаете партнеру замечания в деструктивной форме (снижающую его самооценку, нарушающую его чувство собственного достоинства, унижающую его, вызывающую у него обиду, нежелание общаться с вами, уход в себя, ответную агрессию и т.д.). Разыграйте эту ситуацию с другим участником группы сначала такой, какой она бывает в действительности. Что вы испытывали? Что вам хотелось бы изменить? Теперь разыграйте эту же ситуацию по-новому, сделав замечание в конструктивной форме. Обязательно открыто говорите партнеру о своих потребностях и описывайте свои чувства».

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности вы испытывали, делая замечания в конструктивной форме?
- Сложно ли вам конструктивно критиковать в реальности?
- Как можно преодолеть эти трудности?
- К каким ситуациям из вашей реальной жизни применим данный опыт?
- Как вы его будете использовать?

Упражнение «Активное слушание»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Активное слушание» (см. приложение 6).

Работа в круге. Каждый из участников рассказывает партнеру о какой-то актуальной для него проблеме или ситуации, в которой была не удовлетворена какая-то его потребность, в результате чего он был обеспокоен, раздосадован, разочарован, опечален, рассержен и т.п.; либо когда он помешал удовлетворению потребности другого человека и в результате испытывал смущение, стыд, вину и т.п. Партнер поддерживает разговор с помощью парафразы. Например, если говорящий сообщает: «Вчера вечером я специально прошелся по городскому парку, чтобы посмотреть места, где я еще не был», – слушатель отвечает: «Ты имеешь в виду, что был удивлен тем, как обновился наш парк?»

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали, когда вас слушал партнер?
- Насколько правильно были поняты ваши мысли, чувства и потребности?
- Какие трудности вы испытывали, когда сами слушали другого?
- Насколько правильно вы поняли своего партнера?

Рефлексия и завершение • Что

нового вы сегодня узнали?

- Чему вы сегодня научились?

Прощание.

Занятие 2. Преодоление детской жестокости

Цель: знакомство с упражнениями, направленными на преодоление негативного отношения одноклассников к отвергаемым детям, развитие терпимости к отличиям и непохожести людей друг на друга.

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

- Что запомнилось? Что было важным? Что позволило задуматься?

Упражнение «Здравствуйте»

Все участники в течение 2-3 минут ходят по классу и, встречаясь с кем-то из группы, должны поздороваться с ним. От встреч уклоняться нельзя. Затем все садятся и по кругу быстро делятся впечатлениями: как чувствовали себя во время упражнения, были такие люди, кому не хотелось говорить «здравствуйте»?

Дискуссия «Спорные утверждения»

Цель: формировать негативное отношение к школьному насилию. Условия проведения: в трех направлениях прикрепляются три таблички: «ДА», «НЕТ», «Может быть». Группе предлагаются предложения в утвердительной форме, и возможность занять какое-либо место под табличкой в зависимости от своего отношения к утверждению. Каждый может высказаться, прокомментировать свою позицию. Высказывания необходимо начинать с фраз: «Я считаю...», «Я думаю...», «Мне кажется...».

Утверждения:

1. Я – хороший человек.
2. Любую проблему можно решить, пока человек жив.
3. Я считаю, что обратиться за помощью не стыдно.
4. Я всегда говорю правду.
5. Если я увижу, что над кем-то издеваются, я обязательно вступлюсь, или расскажу тому, кто может помочь.

Ролевая игра, направленная на отработку разных способов реагирования в конфликте.

Среди участников группы выбираются 2 добровольца, им дается конфликтная ситуация (Прохожий наступил на ногу, твой знакомый отдает лекции, которые брал переписывать, в столовой хотят пройти вне очереди и т.д.) они должны разыграть данную ситуацию двумя способами: 1. Со стороны агрессивного реагирования на проблемную ситуацию; 2. Найти способ спокойного разрешения конфликта.

В конце проводится обсуждение того, какой из способов разрешения конфликта наиболее предпочтителен и почему. **Упражнение «Поменяйтесь местами»**

Выбирается водящий, он встает в центр. Все остальные сидят в кругу на стульях, для водящего стула нет. Водящий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто или у кого... (кто любит гулять, кто сегодня не завтракал, у кого есть часы и т.д.)». Обладающие этим признаком должны встать и быстро пересесть на другое место (соседний стул занимать нельзя), водящий тоже спешит занять освободившийся стул. Тот, кто не успел пересесть, становится водящим.

Упражнение «Что делать если...»

Участники группы делятся на несколько команд по 3-4 человека. Ведущий показывает составленный ранее список вопросов, в котором содержатся возможные конфликтные ситуации, а дети в группах должны найти как можно больше способов разрешения этих ситуаций, затем каждая команда по очереди зачитывает составленные ей способы.

В конце проводится обсуждение упражнения.

Примерный список вопросов:

Что делать, если вымогают деньги?

Что делать, если класс не хочет с тобой общаться?

Что делать, если порвали портфель?

Что делать, если видишь, что твоего одноклассника избивают?

(В данном упражнении могут использоваться ситуации связанные с буллингом, которые действительно происходят в классе или в школе)

Тестирование

Ведущий раздает участникам бланки тестов «Шкала склонности к агрессии и насилию теста «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)», «Опросник социальной эмпатии», «Определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В. В. Бойко)» и просит их ответить на вопросы.

Рефлексия и завершение • Что

нового вы сегодня узнали?

- Чему вы сегодня научились?

Пример составления занятия для педагогов

Занятие 1. Насилие в подростковых отношениях

Цель: формирование негативного отношения к насилию в техникуме.

Приветствие.

Просмотр фильма «Класс» («Чучело» или другого фильма о травле в школе).

Обсуждение фильма.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда смотрели фильм?
- Какие желания, побуждения у вас возникали? Что вам захотелось сделать?
- Сталкивались ли вы с похожими ситуациями в своей жизни? Если да, как вы себя в них вели? Какова была ваша роль: жертвы, преследователя, безучастного свидетеля, соучастника, защитника? Как бы вы хотели вести себя в подобных ситуациях, если они повторятся?
- Были ли подобные ситуации в образовательном учреждении? За что в этих случаях отвергали детей? Какими личностными характеристиками они обладают? Какими личностными характеристиками обладают отвергающие?
- Как вы реагировали? Что в этих случаях вы можете сделать как педагог?

Дискуссия о детском насилии

Задание участникам: «Вспомните и опишите ситуации жестокого обращения с детьми, известные вам из собственного педагогического и детского опыта».

Вопросы для обсуждения:

- С какими реальными ситуациями буллинга в образовательном учреждении вы сталкивались? В чем они проявлялись? Какие чувства вы при этом испытывали?
- Что делали в этих случаях педагоги?
- Каковы последствия насилия в детских отношениях?
- Как можно предотвратить и преодолеть жестокость в отношениях между детьми?

Ролевая игра «Буллинг в группе»

Участникам предлагается ролевое разыгрывание самой значимой из описанных ими ситуаций жестоких отношений между подростками. Один из них играет роль ребенка-изгоя, другие – преследователей, соучастников, безучастных свидетелей. Затем участникам предлагается внести в разыгрываемую ситуацию такие изменения, которые позволят прекратить насилие.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали в роли жертвы (обидчика, наблюдателя)?
- Какие мысли и желания у вас возникали?
- Что вам хотелось изменить в разыгрываемой ситуации и как вы это сделали?
- Как эта игра соотносится с вашей реальной жизнью?
- Какое она окажет влияние на вашу педагогическую деятельность?

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Как вы это будете использовать в своей педагогической практике?

Прощание.

АЛГОРИТМ ВЫРАЖЕНИЯ И ОТРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

Схема построения «Я-сообщения»:

- называние чувства (своего или партнера);
- описание конкретного поступка, послужившего причиной этой эмоции, можно с обезличиванием;
- просьба, требование, пожелание, с указанием сроков выполнения (если необходимо).

Выражение негативных чувств:

1. Объективно опишите ситуацию.
2. Назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера.
3. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру.
4. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость.
5. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания.
6. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал.

Требования к выражению отрицательных эмоций:

сообщение партнеру начинается с местоимений «Я», «Мне», «Меня» далее называются испытываемые эмоции (гнев, страх, тревога, вина, стыд, печаль, отвращение, презрение, разочарование, обида, досада и др.), описывается поступок партнера, способствующий появлению названных эмоций, и, наконец, в позитивной форме (в форме утверждения, а не отрицания) перечисляются просьбы, пожелания или требования к партнеру. Например: «Я сержусь, когда ты оставляешь грязные носки посреди комнаты, давай ты будешь их сразу относить в корзину для стирки», «Мне страшно, когда ты возвращаешься так поздно, давай ты будешь меня предупреждать, где ты находишься хотя бы раз в час», «Меня огорчает, что ты не уделяешь достаточно времени урокам, давай ты будешь играть в компьютер после того как все выполнил из заданного» и т.п.)

Выражение позитивных чувств:

1. Выразите позитивные чувства партнеру;

2. Укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства;
3. Если в ответ услышите отговорки, повторите несколько раз.

Отражение позитивных чувств:

1. Точно перескажите чувства партнера, о которых он хочет рассказать.
2. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени.

3. Отражение негативных чувств:

1. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер.
2. Если партнер молчит, начинайте сами, например, фразой «Я вижу, ты чемто очень расстроен, и я хотел бы тебе помочь».

Приложение 2

ПОЖЕЛАНИЕ И ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Неудовлетворение потребностей, зависящих от других людей, лежит в основе межличностных конфликтов. Другие люди могут либо способствовать, либо мешать удовлетворению наших потребностей. Для того, чтобы окружающие узнали о наших желаниях, нужно прямо сказать им об этом. Люди не умеют читать мысли друг друга, поэтому не стоит ждать, когда они догадаются о том, чего мы хотим, и следует в словесной форме заявить им о своих интересах. Замалчивание своих желаний при наличии противоречий между потребностями партнеров создает опасную иллюзию согласия, в результате чего сохраняются длительно не разрешаемые конфликты и накапливается фрустрация, эмоциональное напряжение. О потребностях партнера можно узнать, задав ему прямой вопрос о его желаниях, например: «Чего хочешь тебе?», «Что хочешь ты?»

Пожелание – сообщение о собственных потребностях, желаниях, интересах, и описание ожидаемых от партнера действий, направленных на их удовлетворение. Например: «Я хочу уйти сейчас же. Пойдем со мной», «Я хочу пить. Передай мне бутылку с водой», «Мне холодно. Укрой меня одеялом».

Предложение – сообщение о желательных совместных действиях с партнером, направленных на удовлетворение потребностей каждой из сторон.

Приложение 3

ПРАВА И ТРЕБОВАНИЯ

Утверждение своих прав и выдвижение требований включает в себя:

- напоминание партнеру о том, какие намерения он высказал прежде;
- описание того, что он сделал в действительности;
- описание ожидаемых действий партнера.

Например: «Из ваших слов я понял, что сегодня вы будете при деньгах. Теперь вы опять говорите, что денег у вас нет. Я хочу, чтобы вы вернули мне деньги в течение недели».

Приложение 4

ОТКАЗ.

Отказ в конструктивной форме соответствует следующей схеме действий:

- осознайте и выразите понимание позиции и чувств партнера;
- сообщите ему о собственной позиции: начните отказ с местоимения «я», «мне»; опишите свой отказ конкретно («Я не хочу...», «Я не буду...», «Я не стану...», «Я отказываюсь...»); обоснуйте свой отказ («Потому что...», «Поскольку...», «Из-за того что...»).

Требования к невербальному поведению: быть спокойным и решительным, говорить громко и ясно, смотреть в глаза своему собеседнику. Например: «Я

знаю, что тебе хочется пойти со мной, но в этот раз я хочу быть там один»; «Я понимаю, что вы хотите застраховать как можно больше людей, но меня страховки не интересуют. До свидания».

Приложение 5

КРИТИКА И ЗАМЕЧАНИЯ

Конструктивная форма критики и замечаний включает описание:

- действий партнера и их последствий;
- собственных чувств в связи с этими действиями;
- собственных пожеланий.

Например: «Вчера вечером ты опять не помыл посуду. И вот сегодня я прихожу домой вместе с гостем и вижу гору грязной посуды. Представляешь, как мне было стыдно. Я хочу, чтобы свою часть работы по дому ты делал вовремя».

Приложение 6

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Активное слушание – вовлечение партнера в беседу с целью правильно понять его потребности, чувства и мысли. Слушатель старается понять, что означает сообщение говорящего. Парафраз включает предположение или утверждение слушателя о потребностях, чувствах, мыслях говорящего.

Например: «Когда будет готов обед?» – «Ты хочешь поесть, чтобы успеть погулять?»; «В этом году у меня противная учительница. Она мне не нравится». – «Я вижу, ты действительно разочарован своей учительницей».

Если слушатель побуждает говорящего открыто выражать свои чувства и принимает их, то это позволяет говорящему:

- пережить катарсис, обнаружить беспокоящие эмоциональные переживания и освободиться от них;
- избавиться от страха перед негативными чувствами и принять их благодаря пониманию того, что они не постоянны, преходящи;

- провести анализ своей проблемы и найти ее конструктивное решение именно благодаря ее проговариванию, а не просто обдумыванию;
- принять ответственность за решение своей проблемы и развить самоконтроль и независимость;
- выработать умение выслушивать точку зрения другого человека.

Слушателю же удастся:

- принять партнера как отдельного, уникального человека со своей жизнью и своим восприятием мира;
- создать близость, проявить доверие, заботу, любовь по отношению к партнеру.

Для активного слушания слушателю нужно:

- проявить желание понять говорящего и потратить на это время;
- временно отвлечься от собственных мыслей и чувств и слушать только передаваемое говорящим сообщение;
- проявить готовность узнать об опыте партнера и изменить собственное мнение.

Приложение 7

Игры и упражнения для составления программ по профилактике буллинга

Упражнение «Качество на букву (движение)»

Каждый называет какое-нибудь качество, присущее ему и начинающееся на первую букву его имени, например, «Слава — смелый». Упражнение можно проводить по принципу «снежного кома». В конце занятия дети должны вспомнить, кто какое качество называл. Упражнение можно усложнить добавив ещё и любое движение, которое подростки повторяют вместе с качеством на букву имени. **Упражнение «Любимое животное»**

Каждый из студентов показывает любимое животное и отвечает на вопросы: «Почему тебе нравится именно это животное? Чем оно похоже на тебя?» В конце занятия дети вспоминают, кто кого показывал.

Также можно предложить участникам по очереди высказаться на темы: «Что я больше всего ценю в людях», «Самое значимое мое событие в жизни» и т.п.

Основной принцип этого блока — вернуться к сказанному участниками по ходу занятия в конце встречи и вспомнить, кто что называл или показывал. Это помогает обратить внимание всех участников друг на друга, научить их присматриваться и прислушиваться друг к другу. Этому навыка часто недостает ребятам, имеющим проблемы в общении.

Упражнение «Зеркало»

Дети работают в парах. Один ребенок совершает разнообразные действия, другой, словно отражение в зеркале, должен повторять их. По первому сигналу дети меняются ролями, а по второму — партнерами. Игра заканчивается тогда, когда каждый из участников побывает и зеркалом, и человеком и поработает со всеми членами группы.

После завершения упражнения все садятся на ковер, проводится обсуждение игры. Дети отвечают на вопросы:

- С кем было лучше работать? Почему?
- С кем не очень понравилось? Почему?

Упражнение «Машина»

Дети встают в пары спинами друг к другу, сцепляются локтями и начинают приседать на счет. Задача — не расцепиться, не упасть. Каждый ребенок должен поработать в паре со всеми участниками. При обсуждении следует спросить детей, с кем им было легче работать, а с кем — труднее.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Работа в парах. Ребенок должен провести партнера, у которого завязаны глаза, через полосу препятствий, но только с помощью словесных инструкций. Дети меняются ролями и партнерами, после окончания работы обсуждают, у кого получилось руководить лучше, а у кого — хуже.

Упражнение «Скульптура»

Выполняется в парах. Каждый должен слепить из другого какую-либо фигуру, а затем занять его место — почувствовать то же, что чувствует

партнер. Затем дети образуют новую пару. Следует дать возможность каждому поработать со всеми членами группы. Затем проводится обсуждение упражнения.

Игра «Кидай—говори»

Игра с мячом. Все встают в круг и перебрасывают мяч друг другу, задавая вопросы или отвечая на них. Можно давать подросткам определенное задание, например: «Говори наоборот» (дети должны называть слова-антонимы). Важно проследить, чтобы мяч побывал у каждого ребенка. Психолог участвует в игре, помогает организовать процесс.

Упражнение «Запретное число»

Участники считают по порядку, не называя определенные числа (например, заканчивающиеся на цифру 3), можно просить их вместо запретного числа выполнять какое-нибудь движение. **Упражнение «Приглядывание»**

Каждый получает карточку с именем одного из участников (важно проследить, чтобы не попалось собственное имя). В течение занятия ребенок должен незаметно приглядываться к тому участнику, чье имя ему досталось. А в конце занятия все по очереди изображают того, за кем наблюдали (используя, например, характерный жест или часто повторяемое слово). Остальные должны догадаться — кто это.

Это упражнение помогает участникам самостоятельно выделить что-то особенное в товарище. Лучше проводить его в середине курса, когда ребята уже достаточно хорошо узнали друг друга.

Упражнение «Подарок»

Дети вытягивают карточки с именами участников группы. Каждый должен придумать и написать, какое бы качество он подарил товарищу (чье имя ему досталось), чтобы тому было легче общаться с окружающими.

Упражнение «Поддержка»

Получив карточки с именами, надо написать несколько поощряющих слов, похвалить за что-то доставшегося участника или пожелать ему что-то хорошее на каникулы.

Психолог сам раздает карточки и следит за тем, чтобы послания не были грубыми или обидными, чтобы не оставалось незаполненных писем. Пожелания можно писать анонимно. Выяснения отношений следует сразу же пресекать. При необходимости (например, дети не всегда правильно

понимают смысл пожелания или критики) можно обсудить с ребенком после занятий полученное им послание. Это упражнение также лучше проводить в середине цикла занятий. **Игра «Рисунок на спине»**

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки). Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

Игра «Бумажный бум»

Игра позволяет выплеснуть агрессию, напряжение с помощью неагрессивных форм двигательной активности.

Участники делятся на две команды. Комната делится на 3 части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда оказывается на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики. Задача каждой из команд: все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

Данная игра, с одной стороны, очень безобидна и весела, но мы рекомендуем обратить внимание на то, *что* участники транслируют, как невербально, так и вербально, в процессе этой игры. Ведущему важно контролировать те эмоции, которые транслируют участники, таким образом, чтобы, с одной стороны, у них была возможность прожить и выплеснуть их, а с другой стороны, чтобы это проживание не стало причиной создания новой проблемной ситуации, связанной с повышением уровня небезопасности в группе.

Упражнение «Лукошко»

Подросткам предлагается выбрать игрушку (предмет) из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что ... »

Упражнение «Примерим костюм»

Инструкция: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно

противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

Упражнение «Я – это ты»

Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи). Затем от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

Упражнение «Неоконченные предложения»

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в техникуме, когда...
- Когда я злюсь...
- Успокоиться мне помогает...

- Упражнение «Ладонка»

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Упражнение «Комната»

Цель: осознание чувств других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например: стол, обои, мяч...

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

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.

Упражнение "Мои сильные стороны"

Примечание. Упражнение предполагает обращение к подросткам, как к уже профессионалам в выбранной ими профессии.

Инструкция педагога-психолога: "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 сложную 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 разъяснения, 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".

Примечание. 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.

Комментарий для педагога-психолога. 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.

Упражнение "Нарисуй картину"

Инструкция педагога-психолога: "Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая – переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно 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 не желаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас о того, к чему вы хотите идти".

Упражнение "Хочу сказать приятное другому человеку"

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания педагог-психолог 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.

Упражнение "У нас есть выбор"

Примечание. Педагогу-психологу 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-психолога: "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 все-таки определиться с выбором – какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Упражнение "Одна ситуация – три выхода"

Слово педагога-психолога: "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?"

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

Порядок выполнения

1. Педагог-психолог 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, социально применимая 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-психолог 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?

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-психолога: "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?

Упражнение «Выражение и отражение чувств»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Алгоритм выражения и отражения чувств» (см. приложение 1).

Упражнение выполняется в форме карусели. Ведущий знакомит участников со схемой построения Я-сообщения как оптимального способа вербализации эмоций, в первую очередь отрицательных.

Выражение негативных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой партнер доставил вам неприятные чувства. Объективно опишите ситуацию, назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал».

Выражение позитивных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуации, в которой близкий человек своим поведением вызвал у вас приятные чувства. В ясной форме выразите позитивные чувства партнеру и укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если в ответ услышите отговорки, будьте настойчивы, повторите несколько раз».

Отражение позитивных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал приятные чувства. Выслушайте партнера и максимально точно перескажите чувства, о которых он хочет рассказать. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени. Помните, что партнер имеет право на собственные чувства, которые не стоит оспаривать или высмеивать».

Отражение негативных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал неприятные чувства. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер. Если партнер молчит, начинайте сами, например фразой «Я вижу, ты чем-то очень расстроен и хотел бы тебе помочь».

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?
- Какой опыт вы извлекли из него, чему вы научились?
- Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

Упражнение «Я злюсь..., на меня злятся...»

Задание участникам: «Прежде чем получить доступ к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать уже имеющиеся негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте на них как можно больше ответов:

- Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?
- Какие ситуации, какое взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?»

Списки читаются и обсуждаются.

Ведущий предлагает участникам назвать и обсудить способы противостояния агрессии, конструктивного ответа на нее:

- Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?
- Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?

Список литературы

1. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги. М.: Корифей. 2010г.
2. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа». 2006. № 11
3. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
4. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.: Генезис. 2012г.
5. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3
6. «Подростки: мир без агрессии» Методические рекомендации по проведению тренинговых занятий и классных часов по профилактике агрессивного поведения у детей и подростков. Н.Новгород 2018г.