Управление образования и науки Липецкой области

Государственное (областное) бюджетное учреждение
Центр развития семейных форм устройства, социализации детей, оставшихся без попечения родителей, и профилактики социального сиротства «СемьЯ»

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета
Г(О)БУ Центр «СемьЯ»

Протокол № 3 от 27.09.2024

«Утверждаю»
Директор Г(О)БУ Центр «СемьЯ»
_____ Я.В. Пономарева

Приказ № 1647 от 27.09.2024

«СОдружество»
программа по профилактике буллинга в школьной среде

Авторы-составители:
Карлина К.А., начальник отдела
экстренной психологической помощи
Г(О)БУ Центр «СемьЯ»,
Горская О.Ф., Фурсова А.О., Хоруженко А.В.,
педагоги-психологи отдела
экстренной психологической помощи
Г(О)БУ Центр «СемьЯ»

г. Липецк
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка 3
II. Методический раздел реализации программы 7
III. Организационный раздел 11
Список литературы 14
Приложение 1. Методическое обеспечение программы диагностическим материалом 16
Приложение 2. План-конспект занятий 18
Занятие 1. «Давайте познакомимся» 18
Занятие 2. «Внимание, конфликт!» 19
Занятие 3. «Есть ли шанс у белой вороны?» 21
Занятие 4. «Стратегии поведения в конфликте» 24
Занятие 5. «Учимся сотрудничать и договариваться» 28
Занятие 6. «Лидер среди нас. Нужные качества» 31
Занятие 7. «Конфликт или буллинг?» 35
Занятие 8. «Буллинг / кибербуллинг – что за зверь?» 39
Занятие 9. «Мои личные границы» 44
Занятие 10. «Мы разные, но в этом и фишка!» 46
Занятие 11. «Давайте жить дружно!» 48
Приложение 3. Семинар-практикум для классных руководителей «Буллинг как вызов современной школе» 53
Приложение 4. Родительское собрание «Буллинг – это серьезно!» 59

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых учеников класса. Однако именно в последние 30 лет психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление, достаточно распространенное в школе.

Проблема агрессивного преследования долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить, не было даже специального научного термина. Несмотря на крайнюю значимость данной проблемы, в отечественной литературе она практически не освещена, буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое по сути явление – травлю.

Буллинг (bu11ying, от анг. bu11y – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Д. Олвеус определяет буллинг как особый вид насилия, когда один человек или группа физически нападает или угрожает другому человеку, группе, последний из которых слабее и не может себя защитить ни физически, ни морально.

По мнению Д. Лейна, Э. Миллера, Е. Роланда буллинг – это длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку, другим детям. Буллинг встречается в различных странах и его исследованием занимаются психологи и педагоги из Финляндии, Дании, США, Великобритании, Канады, Японии и т.д. Первые масштабные исследования, в рамках которых осуществлялось систематическое изучение буллинга и основных направлений работы по его профилактике, были выполнены Д. Олвеусом и его коллегами в 1970 году.

В России первые публикации на эту тему появились лишь в 2005 году. Данные отечественных исследований (И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева, И.С. Кон, О.А. Селиванова, Т.С. Шевцова и др.) также указывают на высокую степень распространения данного явления в среде школьников. И.С. Кон отмечает, что буллинг существует не только среди детей, но и в отношениях между учителями и учащимися.

Подростковый возраст является периодом, когда высока вероятность появления буллинга, и когда последствия буллинга могут носить крайне негативный характер. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте выступает интимно-личностное общение в процессе выполнения коллективной полезной деятельности, любое нарушение процесса общения

тяжело переживается подростком и оказывает влияние на развитие его личности. Подростку особенно присущи потребность в достойном положении в коллективе сверстников, стремление обзавестись верным другом; стремление избежать изоляции как в классе, так и в малом коллективе; повышенный интерес к вопросу о «соотношении сил» в классе. В стремлении занять желаемые социальные позиции подростки могут использовать различные способы самоутверждения, в том числе и буллинг.

Основными факторами возникновения буллинга в среде школьников являются индивидуальные (агрессия, виктимность, конформность подростков) или групповые (антисоциальная групповая деятельность, несформированное ценностно-ориентационное единство группы, отсутствие самоопределения личности в группе у ее участников, неблагоприятный социально-психологический климат группы).

Субъекты реализации программы. Программа по профилактике буллинга предназначена для работы с детьми подросткового возраста (11 – 14 лет), обучающимися 5 – 8 классов, минимальная численность группы: 9 – 10 человек, максимальная – 25 человек, при участии в реализации программы дополнительного специалиста. Вместе с тем, программа включает просветительский этап для педагогов и родителей по повышению психологической компетентности в области понимания конфликта/буллинга.

Вид программы. Программа является по направленности профилактической, по содержанию – психолого-педагогической, и составлена на основе нескольких авторских программ.

Цель: профилактика буллинга в школьной среде и формирование безопасной образовательной среды.

Задачи:

– повысить психологическую компетентность обучающихся в вопросах конфликта и буллинга, его влияния на человека и возможности его преодоления;

– способствовать развитию у учащихся навыков конструктивного и последовательного реагирования на ситуации буллинга;

– формировать навыки бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми;

– способствовать сплочению классного коллектива и формированию стратегии сотрудничества и взаимодействия;

– вовлекать в совместную работу самих буллеров и социально активных учеников класса, школы.

Методологической основой данной программы явились:

– идеи отечественных педагогов и психологов о коллективе, способах его развития (А.С. Макаренко, И.П. Иванов, А.В. Петровский, Н.А. Новикова и др.);

– теории агрессивного поведения (Э. Фромм, А. Адлер, А. Басс, И.Б. Бойко, Н.Д. Левитов);

– теории конфликта (В.А. Светлов, А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов);

– принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов);

– теоретические и практические подходы к проблеме профилактики школьного буллинга (Д. Олвеус, Д. Лейн, Э. Миллер, Е. Роланд, С.В. Кривцова);

– принцип педагогической поддержки (О.С. Газман).

В качестве концептуального компонента деятельности специалистов, реализующих программу по профилактике буллинга среди подростков, выступают идеи педагогов-гуманистов по организации воспитания детей, воззрения отечественных педагогов на процесс развития коллектива, основные положения зарубежных исследователей буллинга.

В качестве одного из методологических оснований могут выступать **принципы программы**:

– Принцип единства диагностики и коррекции. Результаты диагностического исследования являются основополагающими для планирования и проведения психолого-педагогических мероприятий.

– Принцип нормативности развития предполагает учет социальной ситуации развития, ведущего вида деятельности и личностных новообразований психического развития участников программы.

– Принцип личностного подхода (К. Роджерс) выступает в качестве подхода к участнику программы как целостной личности с учетом всех ее индивидуальных особенностей с опорой на личные силы и потенциальные возможности.

– Принцип деятельностного подхода предполагает опору на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, способствующее развитию личности обучающегося.

– Принцип здоровье сбережения с формированием безопасности образовательной среды и защиты прав и человеческого достоинства.

Практическая направленность программы.

Профилактика буллинга в школе реализуется на следующих уровнях: личностном, групповом, общешкольном, социальном. Это означает, что в ходе реализации программы по профилактике буллинга педагоги, администрация, школьные психологи, родители и обучающиеся взаимодействуют с целью информативной оценки проблемы буллинга в школе и выработке эффективных способов реагирования на нее. Таким образом, программа по профилактике буллинга включает не только групповые занятия с учащимися, но и семинар-практикум для классных руководителей «Буллинг как вызов современной школе», родительские собрания.

Ограничения и противопоказания к участию в программе. Программа рассчитана на учащихся подросткового возраста с сохранным интеллектом. Среди указанной категории участников ограничений и противопоказаний нет.

Нормативно-правовое регулирование программы:

1. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

2. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями).

4. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства».

5. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена Министерством просвещения Российской Федерации 18.06.2024 № СК-13/07вн).

7. План мероприятий на 2024-2030 годы по реализации Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года (утвержден Министерством просвещения Российской Федерации 18.06.2024 № СК-13/07вн).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

9. Распоряжение администрации Липецкой области от 08.06.2021 № 259-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в Липецкой области в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

10. План мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга, профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся учебных заведений на 2024-2025 учебный год (утвержден управлением образования и науки Липецкой области, управлением здравоохранения Липецкой области, управлением административных органов Липецкой области 26.06.2024).

11. Локальные акты Центра.

II. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа по профилактике буллинга «СОдружество» состоит из реализации 5 этапов.

1. Организационный этап.

Цель: организация и подготовка к реализации основных этапов программы посредством разработки и оформления методических рекомендаций для всех участников программы в виде буклетов и памяток (обучающиеся, родители (законные представители), классные руководители). Подбор психодиагностического инструментария для проведения входящей и итоговой диагностики, оформление бланков ответов. Согласование условий и сроков реализации программы.

2. Диагностический этап.

Цель: исследование психологического благополучия коллектива на выявление уровня агрессивности, враждебности, стратегии поведения в конфликте, наличия буллинга в классе. Психодиагностика осуществляется в 2 этапа: первичная (в структуре первых групповых занятий) и контрольная диагностика (после завершения всех этапов программы). Для реализации диагностического этапа рекомендуются следующие методики:

1. «Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков» (Приложение 1).
2. Методика «Социометрия» Дж. Морено.
3. Тест «Описание поведения в конфликте К. Томаса» (адаптация Н.В. Гришиной).
4. Опросник агрессивности и враждебности Басса-Дарки.

3. Профилактический этап.

Цель: реализация групповых тренинговых занятий, направленных профилактику буллинга в школьной среде. Материалы занятий профилактического этапа реализации программы представлены в Приложении № 2.

4. Просветительский этап.

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей), педагогов по вопросам профилактики буллинга и конфликтов среди подростков. Материалы родительского собрания и семинара-практикума для классных руководителей «Буллинг как вызов современной школе» представлены в Приложении № 3 и 4.

5. Заключительный.

Цель: проведение контрольной диагностики обучающихся после реализации программы профилактики, подведение итогов и определение эффективности программы.

Тематический план программы

№ этапа	Тема занятия для участников реализации программы	Форма проведения	Кол-во ак. часов
1.	1. Методические рекомендации для педагогов-психологов, педагогов, родителей. 2. Скрипты для педагогов, обучающихся «Законодательные последствия буллинга». 3. Буклеты для родителей и педагогов «Агрессия у ребенка», «Буллинг», «Кибербуллинг», «Скулшутинг»	Методические рекомендации, скрипты, буклеты	2 ак. часа
2.	Диагностика обучающихся и реализация групповых занятий по программе «СОдружество»	Первичное тестирование, тренинг	11 ак. часов
3.	Организация и проведение семинара-практикума для классных руководителей «Буллинг как вызов современной школе»	Семинар-практикум	1 ак. час
4.	Организация и проведение родительского собрания «Буллинг – это серьезно!»	Родительское собрание	1 ак. час
5.	Контрольная диагностика обучающихся	Контрольное тестирование	1 ак. час
	ИТОГО		**16 ак. часов**

Формы и методы работы, используемые в программе.

На организационном этапе реализации программы применяются теоретические методы работы: анализ литературы; работы с документацией.

На диагностическом этапе применяются следующие методы исследования: тестирование, анкетирование, метод качественного и количественного анализа. Форма проведения – групповая.

На профилактическом этапе реализации используются: групповая дискуссия, работа в парах, работа в малых группах, психологическая игра, игра-драматизация (ролевое проигрывание ситуаций), мозговой штурм, групповое обсуждение, мини-лекция, психогимнастика, арт-терапевтические методы, методы саморегуляции (визуализация, дыхательные техники), метод рефлексии. Форма обучения – очная групповая.

На просветительском этапе используются методы психологического просвещения участников образовательных отношений (вербальные (выступление на родительском собрании, лекция, семинар-практикум); интерактивные (презентация, вебинар); наглядные (буклеты, памятка). Форма проведения – очная/дистанционная групповая.

Учебно-тематический план занятий

Тема занятия	Цели	Формы практической работы	Кол-во ак. часов
Занятие 1 «Давайте познакомимся»	- создание положительной мотивации	Психологические игры, проективные	1 ак. час

	- снятие эмоциональной напряженности детей -выявление социометрического статуса учащихся в коллективе -создание атмосферы защищенности и доверия в группе.	методы диагностики, социометрия, анкетирование	
Занятие 2 «Внимание, конфликт!»	- дать представление о различных стилях разрешения конфликта; - помочь выбрать приемлемые формы поведения в конфликтной ситуации; - изучение агрессивности учащихся; - изучение стратегий поведения в конфликте	Дискуссия, мозговой штурм, работа в парах, ролевое проигрывание ситуаций. Диагностика агрессивности, диагностика стратегий поведения в конфликте.	1 ак. час
Занятие 3 «Есть ли шанс у белой вороны?»	- формирование представлений об ответственном поведении в ситуациях агрессивного преследования; - развитие чувства эмпатии; - создание условий для сотрудничества в группе.	Психологические игры, проективные методы, работа в парах, мини группах, притча.	1 ак. час
Занятие 4 «Стратегия поведения в конфликте»	- дать представление о различных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях; - снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности; - формирование бесконфликтного поведения.	Психологические игры, ролевое проигрывание, мини-лекция, использование сказки.	1 ак. час
Занятие 5 «Учимся сотрудничать и договариваться»	- обучить навыкам сотрудничества и сформировать умение договариваться; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения; - развитие умений предупреждения конфликта.	Психологические игры, ролевое проигрывание, дискуссия, работа в парах и мини-группах.	1 ак. час
Занятие 6 «Лидер среди нас. Нужные качества»	- познакомить обучающихся с понятием «лидер»; - дать характеристику основных его качеств личности; - обосновать лидерство как ответственную позицию и конструктивный способ самоутверждения.	Психологические игры и упражнения, дискуссия, мини-лекция, диагностика лидерства, работа в подгруппах.	1 ак. час
Занятие 7 «Конфликт или буллинг?»	- познакомить с понятием «конфликт», «буллинг», «кибербуллинг»; - дать представление об отличительных особенностях этих понятий; - проанализировать взаимодействие участников	Психологические игры и упражнения, дискуссия, работа в группах, мини группах, анализ проблемных ситуаций.	1 ак. час

	группы		
Занятие 8 «Буллинг/ кибербуллинг – что за зверь?»	- познакомить с понятием «буллинг и кибербуллинг»; - дать представление о последствиях травли.	Психологические игры и упражнения, дискуссия, мини-лекция, визуализация.	1 ак. час
Занятие 9 «Мои личные границы»	- познакомить с понятием границы; - сформировать у каждого понимание собственных психологических границ; - формирование умения выстраивать границы.	Психологические игры и упражнения, мини-лекция, работа в парах.	1 ак. час
Занятие 10 «Мы разные, но в этом и фишка!»	- систематизация информации о терпимости, милосердии, взаимопонимании, принятии; - формирование чувства уважения к другим людям и самоуважения; - формирование толерантных установок	Психологические игры и упражнения, арт-терапевтические методы, работа в парах, мини группах.	1 ак. час
Занятие 11 «Давайте жить дружно!»	- формирование доброжелательных и конструктивных взаимоотношений между обучающимися.	Психологические игры и упражнения, притча, арт-техники, дискуссия, работа в парах, техника живой скульптуры.	1 ак. час
ИТОГО			**11 ак. часов**

Структура занятий включает в себя:

1. Приветствие. Создание атмосферы доверия и принятия, сплочение группы.

2. Разминка. Требуется для формирования позитивного интереса, снимает общую эмоциональную напряженность.

3. Основная часть. Комплекс психологических упражнений и приемов, направленный на реализацию основных задач тренинговых занятий (мини лекции, практические упражнения, групповые дискуссии, работа в парах).

4. Рефлексия. Оценка занятия с точки зрения заинтересованности, продуктивности. Обмен впечатлениями, получение обратной связи.

Сроки и этапы реализации программы: программа состоит из пяти этапов, последовательно реализуемых в течение 4 месяцев в течение учебного года. Профилактический этап с подростками состоит из 11 тренинговых занятий, проводимых 1 раз в неделю. Продолжительность занятия: 45 минут.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы: профилактическая программа групповых и тренинговых занятий для обучающихся реализуется педагогом-психологом. Внутренний контроль реализации программы проводится заместителем директора по воспитательной работе ОУ.

Ожидаемые результаты реализации программы.

В ходе реализации программы должны быть достигнуты поставленные цели и задачи, а именно:

1) повышение психолого-педагогической компетентности обучающихся, родителей (законных представителе), педагогов в вопросах профилактики конфликта/буллинга/кибербуллинга;

2) формирование у подростков навыков конструктивного общения, сплочение коллектива учащихся;

3) снижение уровня агрессии, конфликтности в коллективе подростков;

4) формирование положительного эмоционального фона и терпимого отношения к индивидуальным особенностям сверстников.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижений планируемых результатов осуществляется при помощи диагностического обследования учащихся 5, 6, 7, 8 классов с целью выявления агрессивных реакций, изучения взаимоотношений в малой группе, на основе отзывов педагогов образовательного учреждения, отзывов родителей.

1. Снижение уровня агрессивности и враждебности.

2. Формирование навыков бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми.

3. Нивелирование проявлений негативного отношения к сверстникам в классе.

4. Развитие навыков конструктивного и последовательного реагирования на ситуации буллинга.

5. Сплочение классного коллектива и формирование стратегии сотрудничества и взаимодействия.

6. Развитие рефлексивных умений.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование, опрос.

Механизм отслеживания результатов реализации программы.

В рамках работы по программе проводится входная и выходная диагностика; наблюдение психолога за изменениями в поведении, размышлении, установках, способах разрешения трудностей конфликтных ситуаций.

Ресурсы, необходимые для реализации программы.

Реализация программы осуществляется на базе образовательной организации.

1. Кадровые. Для организации деятельности на профилактическом, диагностическом этапе необходимо наличие педагога-психолога с опытом тренинговой работы, консультативного приема, а также технический специалист для организации трансляции и записи вебинара на просветительском этапе реализации.

2. Организационно-методические условия реализации программы. Разработка и обеспечение участников реализации программы (обучающихся, родители, классные руководители) необходимым методическим материалом в виде практических рекомендаций по профилактике буллинга в подростковой среде: брошюры, буклеты, памятки.

Подборка диагностического инструментария и оформление бланков ответов для реализации основного и дополнительного блока методик, с целью отслеживания и оценки результатов по программе.

3. Информационные. Информирование всех участников образовательных отношений об условиях проведения групповых и тренинговых занятий (ознакомление со сроками, периодом проведения, форме проведения, сфер ответственности, прав и обязанностей участников, необходимых ресурсов для проведения программы).

4. Материально-технические условия реализации программы.

Соблюдение санитарно-гигиенические условий процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.).

Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.

Требования к помещению для проведения групповых и тренинговых занятий:

Для проведения групповых консультаций и просветительских мероприятий: просторный, хорошо проветриваемый кабинет, актовый зал, техническое оборудование (проектор для презентации, компьютер).

Для проведения диагностики и тренинговых занятий обучающихся: просторный кабинет, позволяющий проводить групповые упражнения, техническое оборудование (компьютер, проигрыватель, флип-чарт, расположение стульев в тренинговой форме).

Оборудование: набор канцтоваров для творчества (восковые мелки, фломастеры, цветные карандаши) маркеры, цветная бумага, бумага формата А4 и А3, мяч, скотч, игрушки, записи с музыкой и видеороликами.

Отличительными особенностями программы являются:

1. Ориентирование на индивидуально-возрастные особенности подростка и ведущий вид деятельности.

2. Реализация системы профилактической деятельности с привлечением родителей и педагогов, что предполагает формирование благоприятной атмосферы взаимодействия и понимания конфликтных ситуаций.

Риски реализации программы. Понизить результаты от реализации профилактической программы могут:

- недостаточная компетентность и вовлеченность родителей (законных представителей), педагогических работников;

- низкая заинтересованность администрации общеобразовательной организации при выделении в учебном графике обучающихся времени для проведения групповых занятий с педагогом-психологом;

- переход (в том числе и внеплановый) на дистанционную форму обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменкова В. В. Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства / В. В. Абраменкова //Психологическая наука и образование. - 2001. - № 4 - С. 48–60.
2. Алексеева Н. С. Насилие и психическое здоровье детей / Н. С. Алексеева // Семья в России. - 2006. - № 2 - С. 73–80.
3. Анцупов А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А. Я. Анцупов - М.: изд; центр ВЛАДОС, 2003 - 208 с.
4. Баева И. А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И. А. Баева // Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена. - 2002. Т. 2, № 3. С. 16–23
5. Бердышев И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.
6. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / Вачков И.В. СПб.: – М.: Ось -89, 2002 – 315 с.
7. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Гуггенбюль А. СПб.: Акад. проект, 2000.
8. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
9. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / Кон И. С. 2006.; То же [Электронный ресурс]. — Режим доступа:URL: http :/ /sexology .na rod. ru/info178.html
10. Кипнис М. Тренинг коммуникации. - 2-е изд., стер. / Кипнис М. // – М.: Ось-89, 2006. -128 с.
11. Кривцова С. В. Буллинг – вызов школе как организации: Образовательная политика / Кривцова С. В.- 2011. № 5 (55). С. 36–42.
12. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг /Левашова С.А. // – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с.
13. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг): Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб., 2001.
14. Мануйлов Ю. С. Средовой подход в воспитании: автореф. дис. пед. наук / Мануйлов Ю. С.- М.: Российская академия образования, Институт теории образования и педагогики, 1998. 49 с.
15. Методика «Социометрия» Дж. Морено [электронный ресурс]. Режимдоступа:http://www.hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=1020

16. Соловьев Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Науковедение. 2014. Вып. 3 (22). [Режим доступа]: http://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf (дата обращения: 04.12.2015).

17. Психолого-педагогические и социальные модели профилактики асоциального поведения несовершеннолетних: Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. С. 5–86.

18. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. /Рогов Е.И // – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.

19. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Самоукина Н.В. // – Дубна: ООО «Феникс +», 2000. – 192 с.

20. Сафронова М. В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования / Сафронова М. В.- 2014. № 3(46). С. 182–185.

21. Скутина Т. В. Конфликтная компетентность как ресурс развития межличностного общения подростков: дис. канд. психол. наук. Красноярск/ Скутина Т. В. - СФУ, 2008. 154 с.

22. Соловьев Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Науковедение. 2014. Вып. 3 (22). Режим доступа: http:naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf (дата обращения: 04.12.2015).

23. Томас К. Тест описания поведения (адаптация Н.В.Гришиной): Психологические тесты /Под ред. Карелина А.А.: В 2т. – М., 2001. – Т.2. С. 69-77.

24. Цой Л. Н. Существующие подходы к исследованию, анализу, типологии и классификации конфликтов (дискуссии с современниками): Цой Л. Н. / Социальный конфликт - 2000. № 3 (27). С. 31–37.

25. Шалаева С. Л. Мир взрослых и мир детства перед вызовами глобального общества [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://regionsar.ru/node/340 (дата обращения: 04.12.2015).

Приложение 1

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДИАГНОСТИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ

1. ***Опросник агрессивности Басса – Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI)*** предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений. На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году. А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий».

2. ***Опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.*** Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

3. ***Тест «Описание поведения в конфликте» К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной).*** Шкалы: типы поведения в конфликтной ситуации - соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество. В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

4. ***Методика «Социометрия» Дж. Морено*** используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

5. ***Анкета, направленная на выявление «буллинга».***

1. Испытывали по отношению к себе проявление буллинга?

А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление буллинга;

Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников;

В) со стороны учителей.

2. В какой форме испытывали по отношению к себе проявление буллинга?

А) вербальный (насмешки, клички, обзывания);

Б) поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.);

В) физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).

3. Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению

к другому?»

А) «да, к сверстникам»;
Б) никогда не выступали в роли «агрессора»;
В) «я был только наблюдателем, сам не обижал»;
Г) выступал в роли «агрессора» по отношению к учителям.
4. Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга?
А) никому не рассказывали;
Б) делились проблемами с друзьями;
Г) рассказывали родителям

Приложение 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ

Занятие № 1 «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе, развитие интереса к групповой работе.

Ход занятия

Организационный момент. Беседа.

Цель: прояснить ожидания и запросы участников занятия.

Описание: ведущий проясняет с какими ожиданиями пришли? Чего участники ждут от совместных занятий, что хотели бы узнать, чему научиться? (Все пожелания записываются на лист ватмана)

Правила работы группы.

Цель: выработать общие правила для организации безопасного психологического пространства.

Описание: все правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

- Как ты понял это правило?
- Готов ли ты его выполнять?
- Какое правило ты бы еще предложил?

А) Правило активности и ответственности каждого.

Б) Правило закрытости группы.

В) Правило откровенности и искренности каждого.

Г) Не оценивать участников группы, если они об этом не просят.

Д) Использовать только «Я-высказывания», говорить от своего лица.

Е) «Стоп!» Каждый может отказаться от групповой работы, если почувствует себя эмоционально некомфортно. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже.

Знакомство.

Всем участникам предлагается представиться по кругу, назвать то имя, по которому бы он хотел, чтобы все участники обращались к нему во время групповой работы. Можно оформить бейджики по своему вкусу.

Диагностика группы.

Цель: выявление отношения участников к проблеме буллинга и социометрического статуса в группе.

Описание. Каждому участнику предлагается заполнить анкету «Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков» и методику «Социометрия» Дж. Морено (Приложение).

Обсуждение. После заполнения, обсудить полученные результаты анкеты. Социометрический статус следует обсуждать индивидуально, вне групповых занятий.

Упражнение «Змейка».

Цель: содействие в сближении группы.

Описание: участники встают. Ведущий предлагает одному из них выйти в коридор или другое помещение. Оставшиеся берутся за руки так, чтобы получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывание разрешается перешагивать через сомкнутые руки, подлезать по них. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но браться за руки они не должны. Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать змейку. При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Обсуждение.

С какими трудностями столкнулись?

Что получилось лучше всего?

Какая стратегия помогла распутать змейку?

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи, выяснение степени усталости, активности, интереса к происходящему.

Описание. Участники по кругу заканчивают фразу.

Мне понравилось…

Меня раздражало…

Меня удивило…

Мое настроение после занятия…

Занятие № 2 «Внимание, конфликт!»

Цель: познакомить обучающихся с понятием «конфликт»; дать представление о различных стилях разрешения конфликта; помочь выбрать приемлемые формы поведения в конфликтной ситуации.

Ход занятия

Ритуал приветствия*:* поздороваться, как принято у разных народов мира (рукопожатие, наклон головы, поклон с руками на груди, жестом руки, потеревшись носами и т.д.).

Дискуссия на тему «Конфликт».

Цель: ознакомление обучающихся с понятием «конфликт».

Инструкция: подумайте, что такое конфликт? Изобразите его в виде символа или дорожного знака.

Вывод. Слово конфликт в переводе с латинского означает «столкновение», а с точки зрения психологии, конфликт - это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта.

Описание: придумывать ассоциации на обобщающие понятия, например, «Если конфликт – это еда, то какая?» «А если транспорт, то какой?» «А если конфликт, то какое это время года?»

Обсуждение. Подвести обучающихся к мысли, что у конфликтов есть две стороны – негативная и позитивная. Конфликты в жизни неизбежны, если люди имеют свою собственную позицию, не являются бездумными исполнителями. Конфликтов нет только тогда, когда все люди одинаковые, как роботы: одинаково думают, одинаково чувствуют, живут без ссор. Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Люди – то разные! Эти отличия естественны и нормальны.

Упражнение «Анализ ситуаций».

Цель: выбор приемлемых форм поведения в конфликтных ситуациях.

Описание. Ведущий предлагает проанализировать несколько ситуаций:

Ситуация для мальчиков:

а) В школьном буфете перед вами в очередь втиснулся другой школьник, а времени до окончания перемены осталось совсем мало – как вы поступите: если он ваш одноклассник, ученик младшего класса, а если похож на Геракла?

Ситуация для девочек:

б) До вас дошли неприятные сплетни о вас. Как вы поступите, если источником дезинформации была ваша подруга; одноклассница, старшеклассница?

И повседневная ситуация для всех:

в) Вам продали бракованный товар. Брак вы заметили дома. Как вы поступите?

Обсуждение. Подвести участников к тому, что не только в различных конфликтных ситуациях мы реагируем по-разному; даже и в сходных ситуациях, но с разными людьми, наша реакция может быть иной.

Упражнение «Рисунок вдвоем».

Цель: помочь участникам увидеть многообразие форм поведения в конфликте.

Описание. Работа в парах. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Обсуждение. Готовые рисунки обсуждаются по принципу: «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т. д.

Выясняется, что подростки вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

Почему это так? Оказывается, что в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному.

Упражнение «Ответ с улыбкой».

Цель: адаптация к новым способам поведения в конфликтной ситуации.

Описание. Разыграем ситуации, где необходимо улыбнуться, пошутить, не дать спору стать конфликтом.

Ситуация 1. Вы получаете записку с вашим именем: «А + В= Любовь». Ваша реакция... Обсуждение. Реплика должна быть с улыбкой.

Ситуация 2. Вам очень смешно на уроке. Учительница делает вам замечание. Вы оправдываетесь (с улыбкой). Что скажете?

Ситуация 3. В автобусе ты нечаянно наступила на ногу рядом стоящему человеку. Твои действия?

Обсуждение.

Можно обойти конфликт, если ответить улыбкой. Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то всегда приятно, с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой).

Диагностика. Тестирование.

Цель: выявление уровня агрессивности и враждебности, а также доминирующей стратегии поведения в конфликтах.

Описание. Дать заполнить готовые бланки опросников. Рекомендуется использовать методики: тест «Описание поведения в конфликте К. Томаса» (адаптация Н.В. Гришиной) и опросник агрессивности Басса-Дарки.

Обсуждение результатов диагностики индивидуально по запросу.

Рефлексия

1. Что нового и полезного вы узнали?
2. Оцените свои способности выходить из конфликтных ситуаций.
3. Схематично изобразите свой любимый способ разрешения конфликта.

Занятие № 3 «Есть ли шанс у белой вороны?»

Цель: формирование представлений об ответственном поведении в ситуациях агрессивного преследования.

Ход занятия

Приветствие: все участники стоят в круге. Первый игрок (ведущий) говорит: «Здравствуйте, я (называет имя). Я сегодня вот такой» (показывает

свое состояние мимикой, жестами). Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих.

Упражнение «Молекулы».

Цель: создание условий для сотрудничества в группе, повышение настроения и активизация участников группы.

Описание: «Представьте себе, что все мы - атомы, которые хаотично движутся, иногда объединяются в молекулы. По сигналу (хлопок), участники разбиваются по парам. (Один участник должен остаться без пары. Если количество участников четное, то один из ребят может быть помощником ведущего). Так участники формируются несколько раз, образуя разные пары.

Обсуждение:

Как чувствовал себя участник, который оставался без пары?

Комфортно ли было стоять в одиночестве?

Хотелось ли к кому-нибудь присоединиться?

Упражнение с карточками.

Цель: развитие чувства эмпатии.

Описание: участникам предлагаются карточки с фразеологизмами («белая ворона», «козел отпущения», «перемывать косточки» и т.д.). Участники должны угадать по картинкам данные выражения.

Обсуждение:

Как вы понимаете значения данных выражений?

Использовали ли данные выражения в общении?

При каких обстоятельствах?

Упражнение «Спина к спине».

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и о партнере.

Описание: все участники разбиваются на пары. Задача подростков вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол. Можно опираться на спины друг друга, или держать друг друга за руки.

Обсуждение:

Удалось ли выполнить задание?

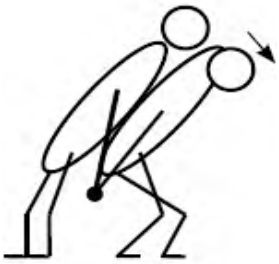
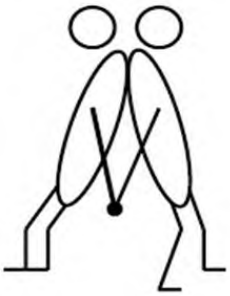
Трудно ли это было сделать?

В чем вы видите причину удачи/ неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче?

Что чувствовали по отношению к партнеру?

Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?

Ведущий обсуждает с участницами варианты поведения, приведенные в таблице:

	Вариант1. Отдал ответственность. Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: «Подними меня». Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело, и ему очень захочется освободиться от груза. Такие отношения будут угнетать, забирать много сил.
	*Вариант 2. Забрал ответственность.* Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. Девиз: «Я лучше знаю, как это сделать». Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем и начинает возмущаться, что его партнер несамостоятельный. А то уже привык, и не понимает, почему к нему изменили отношения. Дело в том, что один партнер не доверял, другому.
	Вариант 3. Каждому свое. В этом варианте каждый партнер старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: «Я сам». Они не опираются друг на друга. Отношения без поддержки, без доверия.
	*Вариант 4. Партнерство.* В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: «Каждый из нас может сам, но вместе нам легче» Они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договариваться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии.

Рефлексия «Притча о гвоздях»

Цель: развитие ответственности за проявление агрессивного поведения.

Описание. Рефлексию предваряет притча:

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется.

Обсуждение:

1. Какие слова, фразы, которые произносят одноклассники, вам особенно не нравятся?
2. Как вы поняли выражение «белая ворона»?
3. Как вам кажется, легко ли жить «белой вороне»; чем ей можно помочь?

Занятие № 4 «Стратегия поведения в конфликте»

Цель: дать представление о различных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях.

Ход занятия

Разминка «Дождик».

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Описание.

1. Участники группы становятся по кругу, друг за другом и кладут открытые ладони на спину впереди стоящего.
2. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя.
3. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине.

Дискуссия «Стратегия поведения в конфликте».

Цель: выработка понимания различных копинг-стратегий поведения человека в конфликте.

Описание. Ведущий спрашивает: «Какие вы видели или знаете варианты поведения человека в конфликте?» «Какие стратегии хорошо работают и где?»

Упражнение «Праздничный пирог».

Цель: определить личную стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Описание. Участникам необходимо выбрать свой вариант реагирования. «Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Вы именинник и как поэтому себя поведете?»

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (Избегание.)

2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок – не важно, себе – лучший. (Конкуренция.)

3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (Приспособление.)

4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (Сотрудничество.)

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (Компромисс.)

Мини-лекция. Стратегии в конфликте.

Стратегия – это программа и план действия для удовлетворения своей конкретной потребности или своего конкретного интереса в данном конфликте.

У. Томасом и Р.Х. Килменном были выделены основные пять стратегий поведения в конфликтной ситуации:

- приспособление;
- компромисс;
- сотрудничество;
- уклонение;
- соперничество или конкуренция.

1. **Соперничество (конкуренция) или «Акула»** – ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

2. **Приспособление или «Плюшевый медведь»** – стиль при котором Вы действуете совместно с другой стороной, но не пытаетесь отстаивать собственные интересы в целях сглаживания атмосферы общения. Считается, что этот стиль наиболее эффективен, когда исход дела чрезвычайно важен для другой стороны и не очень существенен для Вас, или вы жертвуете собственными интересами в пользу другой стороны.

3. **Компромисс или «Лиса» –** этот стиль означает совместные действия с другим человеком, уступки в своих интересах, чтобы и противник сделал то же самое. Такие люди, как правило, предлагают среднюю позицию, стараясь найти сочетание выгод и потерь для обеих сторон. В этом плане он несколько напоминает стиль сотрудничества, однако осуществляется на более поверхностном уровне, так как стороны в чем-то уступают друг другу.

4. **Уклонение или «Черепаха» –** человек не отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы, а просто уходит от разрешения конфликта, как-бы «прячется в домике».

5. **Сотрудничество или «Сова» –** стиль позволяет выработать наиболее удовлетворяющие обе стороны решение в конфликтных ситуациях. Человек с таким типом реагирования открыто признает конфликт,

предъявляет свои интересы, выражает свою позицию и предлагает пути выхода из конфликта. Улаживая спорную ситуацию, пытаются определить в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. При этом от противника ожидает ответного сотрудничества.

Резюмируя:

Медвежонок приносит в жертву собственные интересы ради другого. Предпочитает уступить.

Лиса предпочитает соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. Ее девиз: Ты – мне, я – тебе.

Акула выбирает удовлетворение своих интересов в ущерб другому. Девиз: будь сильным.

Сова стремиться, чтобы участники ситуации пришли к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Упражнение «Палитра стратегий поведения в ситуации».

Цель: знакомство с правилами бесконфликтного поведения и способами выхода из конфликтной ситуации.

Описание*:* Ведущий делит участников на 2 группы. Каждая группа получает по 1 ситуации. В вашу задачу входит попробовать перевести ситуацию в позитивное русло.

Ситуация для 1 группы. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросала все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?
- Как бы вы сделали на месте мамы?

Ситуация для 2 группы. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!».

- Какова реакция ученика?
- Как бы вы сделали на месте учителя?

Разрешить конфликт поможет следующий алгоритм:

1. Узнать почему участники конфликта хотят того, чего они хотят.
2. Установить потребности участников, а не только их цели
3. Каковы варианты решения?
4. Какое решение устроит всех?

Чтобы не допустить возникновение конфликта необходимо знать правила бесконфликтного общения:

1. Не употребляйте конфликтогены: это слова, которые могут привести к конфликту.
2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.
3. Проявляйте эмпатию (сопереживание) к собеседнику.
4. Делайте как можно больше благожелательных посылов.

Как выйти из конфликтной ситуации?!

1. Важно не только помнить о своей позиции, но и понимать позицию другой стороны.

2. Ищите понимание, а не победу. Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт.

3. Следите за тем, что говорите. Иногда бывает лучше и промолчать.

4. Говорите о проблеме, а не о человеке.

5. Будьте искренни с собой и собеседником.

6. Управляйте своими эмоциями.

7. Если конфликт стихает, выходите из него. Простите себя и своего противника. Прощение освобождает, восстанавливает взаимоотношения, устраняет отрицательные эмоции.

Упражнение «Сказка».

Цель: развитие навыков анализа конфликтной ситуации и выделения элементов конфликта на примере сказки.

Описание. Учащимся предлагается прослушать сказку:

«Дорогие ребята, за время наших занятий вы стали настоящими психологами, умеете анализировать свое поведение, различные жизненные обстоятельства. Чтобы ваши способности развивались, предлагаю для вас ситуацию необычную, сказочную...

СКАЗКА

Жили-были в тридевятом царстве король и королева. Прожили они вместе десять лет, детей у них не было. Однажды королева гуляла в одиночестве у стен замка и увидела пастуха. Королева безумно влюбилась, сердце ее было разбито.

Этой же ночью королева собрала свои драгоценности и решила уйти к пастуху. Дорогу ей преградил стражник: «Приказ короля! Никого не выпускать ночью из замка!» Королева предложила стражнику драгоценности, он взял их и пропустил королеву.

Она бежала всю ночь. На рассвете уставшая королева постучала в дверь пастуха: «Я полюбила тебя с первого взгляда, я пришла сюда, чтобы остаться с тобой навеки!» Пастух ответил: «Ты — королева, жена короля, а я – всего лишь королевский пастух. Возвращайся в замок!»

Королева вернулась в замок, рассказала обо всем королю. Тот выслушал, вытер ее слезы и повел обедать».

Обсуждение:

1. Между какими героями сказки складываются конфликтные отношения?

2. Что является объектом конфликта в каждой ситуации?

3. Какими стратегиями пользуются герои сказки?

Упражнение «Найди плюсы».

Цель: осознание продуктивных сторон различных стратегий поведения.

Описание. Ведущий предлагает детям разбиться на группы по ведущим стратегиям. Организуется 5 групп — акулы, лисы, медвежата, черепахи и совы. Дается задание для групп - необходимо в течение 5 минут придумать и

записать как можно больше жизненных ситуаций, где необходима именно ваша стратегия поведении.

После обсуждения группы представляют свой список ситуаций, доказывают преимущества своей стратегии поведения в определенных ситуациях.

Рефлексия:

1. Что нового и полезного вы узнали?
2. С какими понятиями мы познакомились?
3. Какие ощущения вызывали упражнения?
4. Какие стратегии поведения вам бы хотелось использовать чаще, а какие реже? И почему?

Занятие № 5 «Учимся сотрудничать и договариваться»

Цель: обучить навыкам сотрудничества и сформировать умение договариваться.

Ход занятия

Разминка. Упражнение «Карусель».

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Описание. 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.

Обсуждение. Легко ли вам было устанавливать контакт? С кем это было сделать проще?

Дискуссия на тему сотрудничество и умение договориться.

Описание. Ведущий просит участников пояснить, чем сотрудничество отличается от умения договариваться. Возможно предложить назвать какие

навыки или черты характера могут помогать человеку в такой стратегии поведения.

Информация для ведущего.

Переговоры – стороны конфликта (две или более) используют обмен предложениями и идеями, чтобы найти взаимно приемлемое соглашение.

Сотрудничество - процесс совместной деятельности в какой-либо сфере двух и более людей для достижения общих целей, при которой происходит обмен знаниями, обучение и достижение согласия.

Упражнение «Поиск сходства».

Цель: формирование представлений участников о том, что у каждого из нас есть общие интересы, способствующие взаимопониманию и взаимодействию.

Описание. Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают и меняются местами. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например, «Поменяйтесь все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»), умения участников («Поменяйтесь те, кто умеет кататься на роликах») и т. п. Желательно, чтобы это были позитивные характеристики, дающие возможность проявить себя с лучшей стороны; нежелательно называть в качестве признаков недостатки, проблемы участников.

Обсуждение. Следует подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Упражнение «Конфликтные ситуации».

Цель: упражнение, способствующее развитию умений предупреждения конфликтов.

Описание. Учащиеся разделяются на 3-4 команды (в зависимости от кол-ва). Каждая команда выбирает представителя, который получает задание-карточку с описанием некоторой конфликтной ситуации. Предлагается попытаться найти решение.

Предлагаемые ситуации.

1. Ты зовешь подругу (друга) в кино, а она (он) хочет в это время пойти на выставку.
2. Бабушка отправляет тебя в магазин за сахаром, а тебе хочется играть в компьютерные онлайн игры.
3. Мама сердится, когда ты очень громко слушаем рок музыку. Она говорит тебе, что у нее болит голова. Но ты не можешь сидеть в тишине.

Обсуждение. После рассмотрения конфликтных ситуаций учащимися в командах, им необходимо проанализировать как они сумели договориться, обсуждается выбранный способ всеми участниками тренинга.

Упражнение «Продуктивное сотрудничество».

Цель: обучить навыкам сотрудничества и сформировать умение договариваться.

Описание. Участники тренинга делятся на пары. Один их учащихся держит в руках какой-нибудь важный для него предмет (телефон, наушники и т.д.). Задачей второго является необходимость убедить оппонента отдать ему предмет. Первый учащийся отдает данный предмет тогда, когда он захочет. После этого учащиеся меняются местами.

Обсуждение. Какие слова, либо действие оппонента убедили тебя отдать предмет? Что удалось легко, а где возникали трудности?

Упражнение «Могу ли я…».

Цель: обучить навыкам сотрудничества и сформировать умение договариваться.

Описание. Участникам выдаются карточки с ситуациями. Учащимся необходимо обдумать предложенные ситуации, как люди ведут себя в конфликтных ситуациях, как можно договориться, чтобы избежать конфликт.

Ситуации:

- кто-то из учащихся обзывает или дразнит тебя;
- преподаватель несправедливо обвинил тебя в списывании;
- родители запретили тебе идти в кино за плохую оценку;
- во время занятий учащийся, сидящий справа от тебя постоянно строит тебе рожицы.

На обдумывание дается 5-7 минут. После по предлагаемым правилам проводится обсуждение, ответы учащихся записываются на доске.

Правила обсуждения:

- рассказывать обо всех идеях, которые пришли в голову;
- не подвергать осуждению идеи других участников;
- разрешается выдвигать свои идеи, используя уже высказанные ранее;
- выдвигайте как можно больше идей.

Обсуждение. После того как учащимися предложены варианты, проводится выбор наиболее эффективных. Выбираются два лучших.

Рефлексия.

1. Что понравилось во время проведения занятия?
2. Что нового узнали по данной теме?
3. Какие важные “открытия” для себя вами сделаны?

Упражнение «Спасибо за приятное занятие».

Цель: способствовать развитию умения выражать дружеские чувства и благодарность друг другу.

Описание. Игра проходит следующим образом: один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний

участник, необходимо замкнуть круг и завершить церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие № 6 «Лидер среди нас. Нужные качества»

Цель: познакомить обучающихся с понятием «лидер», дать характеристику основных его качеств личности; обосновать лидерство как ответственную позицию и конструктивный способ самоутверждения.

Ход занятия

Разминка «Импульс».

Цель: настроиться на групповую работу.

Инструкция: «Сейчас по моей команде мы отправим импульс любви, доброты и активности на творческую работу. Я пожимаю руку моему соседу справа, он своему соседу справа и т.д., пока этот импульс не вернется ко мне. Очень важно делать это упражнение улыбаясь, представляя, что через Вас действительно проходит импульс, делающий Вас счастливее и Вы, приумножая, посылаете его дальше.

Теперь все закрыли глаза, и мы повторим это упражнение в обратную сторону. Молодцы! А сейчас самое главное! Импульс пойдет от меня одновременно сразу в обе стороны. И на ком он сойдется – будет самым счастливым человеком, по крайней мере, на сегодняшний день».

Кто у нас сегодня самый счастливый человек? Давайте мы его «искупаем» в лучах славы» (дружные аплодисменты).

Дискуссия «Лидер и его качества».

Цель: формирование представлений о лидерстве.

Описание: Ведущий организует дискуссию с участниками на следующие вопросы:

Как выдумаете, кто такой лидер?

Какие у него черты характера? Как эти черты проявляются в жизни?

Считаете вы себя лидерами?

Нужны ли лидеры в школе, да и вообще в жизни?

Лидером рождаются или становятся?

Резюмирование: лидером можно родиться, но никогда им не стать по-настоящему, а можно и воспитать в себе лидерские качества, не имея их изначально.

Мини-лекция «Лидерство».

Описание. Лидерство – доминирование одних членов группы над другими. Под понятием лидер подразумевается человек, играющий доминирующую роль в отношениях. В отличие от лидера руководитель – это официальное лицо, облеченное полномочиями и связанное с организацией основной деятельности группы. Эти понятия различаются: лидер выдвигается спонтанно, руководителя назначают официально.

Типы лидерства:

1) **лидер – организатор** – воспринимает нужды коллектива как свои собственные и активно действует;

2) **лидер – творец** – обладает способностью видеть новое, чем и привлекает людей;

3) **лидер – борец** – обладает сильной волей, уверен в своих силах, первым идет навстречу опасности или неизвестности, без колебаний вступает в борьбу;

4) **лидер – дипломат** – опирается на превосходное знание ситуации и ее скрытых деталей. Хорошо информирован обо всех сплетнях и пересудах, поэтому хорошо знает, на кого и как можно повлиять;

5) **лидер – утешитель** – всегда готов поддержать в трудную минуту, уважает людей, относится доброжелательно, способен к сопереживанию.

Диагностика. Тест «Вы лидер?»

Прочтите вопросы 1-10. Обведите пункты «а», «б» или «в».

1. Вы группой обсуждаете проблему. Как вы будете себя чувствовать, если чья-то идея окажется лучше, чем ваша?

а) встревожитесь;

б) смутитесь;

в) заинтересуетесь.

2. Вы группой разрабатываете сценарий школьного вечера. Как вы оцениваете свои идеи в сравнении с идеями других?

а) ваши хуже;

б) ваши лучше;

в) ваши не хуже, но и необязательно лучше.

3. Что происходит, когда вы пытаетесь внушить что-то важное другим?

а) вас не слушают;

б) вас слушают, но им «слабо понять»;

в) вас обычно слушают и понимают.

4. Вы затратили не какое-то дело много времени. Но вас никто до сих пор не похвалил, и вообще вы не получили ни какой отдачи. Что вы станете делать?

а) будете обескуражены, и все забросите;

б) оставите это дело и перейдете к другому;

в) закончите это дело, потому что считаете это нужным.

5. Вам поручили совсем не «лидерское» задание при под готовке большого мероприятия. Как вы к этому отнесетесь?

а) нормально, потому что в любом случае в роли лидера вы чувствуете себя неудобно;

б) не станете участвовать, если вас не назначат главным;

в) вы не против того, чтобы иной раз быть рядовым участником.

6. Что случается, когда вам не удается то, что вы пытаетесь сделать?

а) вы бросаете дело, потому что неудачи доказывают, что вы ни на что не годитесь;

б) вы бросаете дело, потому что другие вас не понимают;

в) вы извлекаете из неудачи урок, который поможет вам в будущем.

7. Если вы отвечаете за выполнение группой какого-то задания, как вы будете вести дело?

а) предоставите большую часть работы другим;

б) все сделаете сами;

в) распределите отдельные поручения между всеми в соответствии с интересами и навыками каждого.

8. Что вы чувствуете при работе с людьми, чья подготовка отличается от вашей?

а) неловкость;

б) чувство своего превосходства или неполноценности;

в) интерес и уважение к другим подходам и точкам зрения.

9. Честная критика в ваш адрес вызывает у вас...

а) недовольство собой;

б) гнев;

в) стремление продвинуть дело.

10. Как вы поступаете, если дела из-за разных помех идут не так, как вам этого хотелось бы?

а) думаете о своих прошлых промахах и о том, что было бы, если бы...;

б) обвиняете во всем других;

в) ищите пути для продвижения дела дальше.

Теперь подсчитайте количество ответов «а», «б», «в».

7 или больше «а» означают, что вам, для того чтобы стать хорошим лидером, надо вырабатывать уверенность в себе.

7 или больше «б» показывают, что вам надо научиться больше доверять другим.

7 или больше «в» говорят о том, что у вас, скорее всего, здравый взгляд на себя и других. Ваше отношение к себе и другим позволяет вам быть хорошим лидером.

Обсуждение:

1.Довольны ли вы полученным результатом?

2.Узнали ли для себя что – то новое?

Упражнение «Фотограф».

Цель**:** выявление лидера в группе, сплочение участников.

Описание. Участникам предлагается представить, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка» он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи». Более никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и

где стоять. А вы постойте и понаблюдайте за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Вам будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно и очень громко кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

Обсуждение:

1. Как выбирали фотографа и дедушку?
2. Удалось ли получить удачную фотографию?
3. Кто еще помогал выстраивать фото?
4. У кого отметили лидерские задатки? А кто хороший исполнитель?

Упражнение «Я - лидер».

Цель: выявление лидера в группе, сплочение участников.

Описание. Участники объединяются на 2-3 равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе название. Ведущий предлагает условия: «Сейчас команды будут выполнять задания после слова «Начали!». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполняет задание. Таким образом, деление ребят на команды создает дух соревнования, который является немаловажным для детей.

Первое задание. Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. Начали! (Для выполнения этого задания всем членам команды необходимо договориться. Именно эту функцию берет на себя человек, стремящийся к лидерству).

Второе задание. Здесь необходимо, чтобы (без предварительной договоренности) быстро встала половина команды. Начали! (встают самые активные участники группы, включая лидера).

Третье задание. Сейчас все команды летят на космическом корабле на Марс, но для того чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят капитан, штурман, пассажиры и «заяц». Итак, начали! (Обычно функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль «зайца». Это можно объяснить его желанием передать ответственность командира на плечи кого-нибудь другого).

Рефлексия

1. Что было интересным на занятии? Что запомнилось, удивило?
2. Может ли лидер обладать отрицательными качествами?
3. Какую ответственность на себя принимает лидер?
4. Что лучше для каждого: быть лидером, помощником лидера или исполнителем?

Занятие №7 «Конфликт или буллинг?»

Цель: познакомить обучающихся с понятием «буллинг»; дать представление о различиях между буллингом и конфликтом.

Ход занятия

Ритуал приветствия: **«Привет! Как твои дела?»**

Цель: настрой группы на работу, активизация позитивного взаимного восприятия.

Описание. Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?» Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте постоянно.

Дискуссия «Буллинг или конфликт?»

Цель: формирование представлений об отличительных чертах буллинга, и конфликта.

Описание: Ведущий спрашивает: «Вспомните, что такое конфликт? Что такое буллинг? В чем различие?»

Информация для ведущего. Конфликт - это столкновение мнений, целей и интересов двух или более людей. Буллинг - это проявление постоянной агрессии, направленной на одного и того же человека. По сути буллинг - это издевательство, травля. Включает в себя разные виды насилия: физическое, эмоциональное, экономическое, а также кибербуллинг. Чем отличается конфликт от буллинга? (конфликт- столкновение интересов равных по «силе» сторон, буллинг- это давление большинства «агрессоров» на меньшинство «жертву», с целью ее затравить). Буллинг от конфликта или ссоры отличается тем, что может длиться месяцами.

В процессе буллинга всегда присутствуют несколько ролевых сторон: агрессор /буллер, жертва, наблюдатели.

Упражнение «Разожми кулак» (на выбор).

Цель: проанализировать взаимодействие участников группы в парной конфликтной ситуации.

Описание. Разделить участников на тройки. Один участник сжимает кулак, задача второго его разжать. После объяснения задачи для каждого из участников, ведущий напоминает о запрете на применение физической силы и нецензурных выражений.

Обсуждение:

1. Какую тактику вы применяли? (давление, физическое воздействие, уговоры)

2.Легко ли было добиться желаемого?

3. С каким явлением выполняя это упражнение мы столкнулись? (конфликт).

Упражнение «Убеди меня» (на выбор).

Цель: проанализировать взаимодействие участников группы и определить стратегии поведения в конкурентной ситуации.

Описание. Необходимо разделить участников на 5 групп. Группа 1- транспортная компания «ВОДА», 2 группа - транспортная компания «ВОЗДУХ», группа 3 - транспортная компания «ЗЕМЛЯ», 4 группа (3-4 человека) - заказчики. Задание: заказчикам нужно выбрать компанию, чтобы доставить свой груз (груз придумывается по желанию ведущего). Компания должна быть выбрана одна из трех. Задача каждой команды, заинтересовать «заказчиков» в своем предложении и убедить их воспользоваться их транспортными услугами.

Обсуждение.

1. Какую тактику вы применяли? (давление, физическое воздействие, уговоры)

2.Легко ли было добиться желаемого?

Упражнение «Автобус» (на выбор).

Цель: формирование представлений о буллинге, кибербуллинге, различиях между «буллингом» и «конфликтом».

Описание. Разыгрывается ситуация поездки в автобусе. Выбирается 4 участника. Участники располагаются на стульях (расстановка стульев по принципу сидений в автобусе, два стула впереди, один позади). Участник №1 - наблюдатель (он располагается позади), и наблюдает за ситуацией. Участник №2, который занимает 1 из 2х сидений, расположенных рядом друг с другом, участник №3,4 («агрессоры») их задача освободить сидения, находящиеся рядом с друг другом (убедить участника № 2 освободить им место).

После объяснения задачи для каждого из участников, ведущий напоминает о запрете на применение физической силы и нецензурных выражений.

По ходу проведения упражнения, к наблюдателям и «агрессорам» добавляются участники из группы (по выбору ведущего), задачи для них сохраняются без изменений. По мере упражнения «напряжение» в группе нарастает, ведущий останавливает упражнение.

Обсуждение:

1. Какую тактику вы применяли, чтобы добиться желаемого? (уговоры, убеждение, давление)
2. Что бы было дальше, если не остановить упражнение (давление усилилось)
3. А как это проявляется в кибепронстранстве?
4. Какие чувства испытывали «жертва», «агрессор», «наблюдатель»? Что хотелось сделать каждому из них?
5. Что чувствует «жертва», в отношении которой каждодневно применяется давление?
6. Какие последствия могут быть для участников буллинга?

7. Может ли наблюдатели вмешаться и изменить ситуацию? Выделяется роль наблюдателей в конфликте и буллинге (в буллинге наблюдатели молчаливо поддерживают насилие).

Упражнение «А это травля?»

Цель: формирование представлений об отличительных чертах буллинга, и конфликта.

Описание. Рассмотрите ситуации вместе с участниками группы. Каждая ситуация может быть классифицирована как травля (буллинг) или конфликт. После изучения всех ситуаций, сформируйте с участниками занятия список критериев, по которым можно определить статус столкновения. Перечень признаков, на который можно опираться, приведен в конце материала.

Ситуации и ответы:

Ситуация 1

Двое детей оживленно спорят о том, кто следующий будет пользоваться каруселью на детской площадке. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 2

Петя постоянно дразнит Сашу, оскорбляет его и делает грубые комментарии относительно внешности одноклассника. *Ответ – травля.*

Ситуация 3

Катя распространяет некрасивые сплетни и слухи о Маше, потому что ей не нравится новенькая в классе. *Ответ – травля.*

Ситуация 4

Никита и Женя громко спорят на перемене, в какую настольную игру будут играть после уроков. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 5

Диме нравится «доставать» Олю. Раньше она смешно (с точки зрения Димы) реагировала на его подколы, а теперь что-то замолчала. Дима решил привлечь к своим делам одноклассников и подбивает их на всех уроках подкидывать ей в капюшон бумажки? *Ответ – травля.*

Ситуация 6

Две девочки спорят, какая корейская поп-группа лучше, а после того, как у них не получается договориться, начинают царапаться. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 7

Школьный театральный кружок. После занятия начинаются игры в импровизацию. Инга намеренно и неоднократно исключает Катю из игры, сообщая, что девочка якобы тормозит всю команду. *Ответ – травля.*

Ситуация 8

Вечеринка по случаю дня рождения. Женя и Маша спорят, кому достанется последний кусок торта. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 9

Игоря почему-то раздражает Гриша. Школьник решает создать несколько аккаунтов в социальной сети и с каждого из них писать Грише гадости под фотографиями. *Ответ – травля.*

Ситуация 10

Наташа постоянно высмеивает то, как Ника одевается, намекая на отсутствие у одноклассницы дорогой одежды и «нормального» макияжа. *Ответ – травля.*

Ситуация 11

Петр и Иван оба хотят занять должность капитана школьной команды по футболу, но место лидера только одно. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 12

Ефим намеренно прячет рюкзак Сени, чтобы вместе с одноклассниками заснять, как мальчик будет его искать и нервничать. *Ответ – травля.*

Обсуждение: резюмируем, чем же отличается травля (буллинг) от конфликта?

Информация для ведущего. Перечень признаков, на который можно опираться при ответах на ситуации.

Признаки травли

- Повторяющаяся агрессия: поведение агрессора постоянное и происходит в течение длительного периода времени.
- Дисбаланс власти: существует заметный дисбаланс сил между вовлеченными в травлю людьми, например, сила, социальный статус или влияние в группе.
- Намерение причинить вред: действия намеренно причиняют физический или психологический урон.
- Изоляция: жертва социально изолирована, исключена или подвергается остракизму со стороны группы или отдельного человека.
- Вербальное насилие: оскорбления и обзывательства используются, чтобы унизить жертву.
- Угрозы: агрессор угрожает, как физически, так и эмоционально, запугивает жертву.
- Манипуляция: агрессор манипулирует другими свидетелями, чтобы они присоединились к запугивающему поведению.
- Вред жертве: жертва испытывает эмоциональный стресс, страх или тревогу, а также может получить физические травмы.

Признаки конфликта

- Взаимное несогласие: стороны имеют разные мнения, потребности или желания.
- Ограничение по времени: конфликты обычно временные и возникают из-за конкретных проблем или ситуаций, после решения проблемы конфликт завершается.
- Равная власть: между участвующими лицами нет значительного дисбаланса сил, они равны.

- Отсутствие намерения причинить вред: отсутствует прогнозируемое намерение причинить друг другу вред, хотя по мере развития может случиться словесная перепалка или драка.
- Возможное разрешение: выйти из ситуации можно с помощью переговоров или компромисса, также конфликт заканчивается, если кто-то выходит из ситуации победителем.
- Эмоции: во время конфликта негативные эмоции участников усиливаются, но обычно не вызваны желанием причинить вред, а служат способом выражения «разности» желаний и мнений.
- Отсутствие жестких ролей: в конфликтах нет постоянной жертвы или агрессора; роли могут меняться.

Рефлексия

1. Что нового и полезного вы узнали?
2. С какими понятиями мы познакомились?
3. Чем опасен «буллинг»? «Конфликт»?
4. Какие ощущения вызывали упражнения?

Занятие № 8 «Буллинг/кибербуллинг – что за зверь?»

Цель: познакомить с понятием «буллинг и кибербуллинг», дать представление о том, какие бывают последствия имеет травля.

Ход занятия

Упражнение «Приветствие»

Цель: приветствие участников группы, настройка на восприятие нового материала.

Описание. Ведущий предлагает назвать свое имя и закончить высказывание: «Я являюсь подарком в этом мире потому что ...»

Упражнение «Лист бумаги»

Цель: формирование представлений о влиянии агрессии на психологическое состояние человека.

Описание. Ведущий предлагает детям смять лист бумаги, а затем попытаться вернуть его в исходное состояние, то есть, чтобы лист бумаги стал снова гладким и ровным.

Обсуждение:

1.Может бумага стать снова идеально гладкой?

2.А что происходит с человеком, когда он слышит оскорбительные слова?

3.Можно ли восстановить эмоциональное отношение человека к обидчику сказав «прости».

Итог: обидеть человека легко, а вернуть доверие длительный процесс.

Мини-лекция «Что такое буллинг и кибербуллинг»

Цель**:** профилактика буллинга, сплочение коммуникация

Буллинг — это проявление постоянной агрессии, направленной на одного и того же человека. По сути — издевательство, травля. Это довольно широкое понятие, которое включает в себя разные виды насилия: физическое, эмоциональное, экономическое, кибербуллинг (интернет травля). В любом случае, буллинг – это заболевание коллектива, где страдают в разной степени все его члены.

Роли участников буллинга.

• Буллер/Агрессор. Это тот, кто является инициатором травли кого-то. За его агрессивным поведением может скрываться неуверенность в себе, стремление самоутвердиться агрессивным способом, претензия на лидерство, собственные страхи или он сам является жертвой жестокого отношения в свой адрес и считает такое положение дел нормой общения.

• Последователи буллера. Представители данной категории являются сторонниками буллера. Чаще всего это те, кто желает принадлежать к группе сильнейших, испытывают страх отвержения, собственную тяжелую ситуацию в семье. Не всегда может разделять взгляды агрессора, но виду не подаст, зато будет тяготиться чувством вины. Реже – это просто склонные к агрессии люди.

• Жертва. Это тот, против которого выступает буллер и его последователи. Это объект травли, который терпит нападки со стороны агрессора и его команды. Она попадает в травмирующую ситуацию травли и это сильно отражается на психологическом здоровье личности.

• Защитники жертвы. Ученики данной категории поддерживают жертву, могут стараться её защитить по мере своих возможностей. Часто это «борцы за справедливость», уверенные в себе, терпимые к индивидуальным особенностям других. Но они рискуют тоже попасть в центр негатива.

• Наблюдатели за процессом. Это те, кто внешне пассивно, безразлично относятся травле. Но и у них появляются негативные мысли и состояния: чувство вины, что не может помешать; страх, что он тоже может стать жертвой; негативное убеждение, что мир жесток и агрессивен и это норма.

Дискуссия. Кто может стать жертвой буллинга?

Цель: объяснить детям, что любой может стать жертвой травли, помочь им прочувствовать негативные эмоции, которые испытывают те, кто попал в ситуацию буллинга.

Описание. Ведущий просит ребят подумать кто и по какой причине может стать жертвой буллинга? А кто потенциально может решить стать агрессором?

Информация для ведущего. Жертвой буллинга может стать любой ребенок. Но обычно выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других. Чаще всего жертвами насилия становятся дети, для которых характерны: физические недостатки — с плохими зрением, слухом, с нарушениями движений (например, при ДЦП); особенности поведения — замкнутые дети или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети

могут быть как жертвами, так и агрессорами; особенности внешности — все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы (рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес и т. д.); плохие социальные навыки — дети, у которых в силу недостаточного опыта общения и самовыражения, не выработана психологическая защита от вербального и физического насилия.

Упражнение на визуализацию «Любовь и злость»

Цель: научить участников принимать и понимать, почему они испытываю гнев в той или иной ситуации, научиться контролировать негативные эмоции.

Инструкция учащимся: «Сядьте 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». (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 (1 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (1 мин). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга. Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

Обсуждение: Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом? Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас? Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь? Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас? Почему так важно точно говорить, что именно рассердило? Когда гнев проходит быстрее - когда он замалчивается или, когда о нем рассказываешь? Расскажите, что вы пережили в своем воображении.

Дискуссия «Ответственность за буллинг/кибербуллинг»

Цель: информировать участников группы по теме кибербуллинг, его виды; рассказать об уголовной и административной ответственности и объяснить способы защиты.

Описание. Ведущий спрашивает участников, что, по их мнению, является проявлением кибербуллинга? Какое наказание в законодательстве предусмотрено за буллинг? Знают ли они какие-то статьи закона? А чем может быть наказан человек за буллинг в коллективе?

Информация для ведущего. Виды кибербуллинга:

Разжигание ненависти (хейтинг). Жёсткая критика в адрес пользователя, когда человека заваливают сотнями оскорбительных комментариев или сообщений.

Провокации (троллинг). Слово *trolling* у англоязычных рыбаков означает ловлю на блесну. Подобно тому, как рыбак точными движениями приманивает рыбу и затем вытягивает из воды, интернет-тролли выводят жертву из себя и провоцируют на необдуманные поступки, чтобы поглумиться над ней.

Интернет-преследование (кибersталкинг). Преследование человека с помощью сетевых технологий. Самая опасная форма интернет-травли. Преследователь старается собрать как можно больше информации о жертве, чтобы шантажировать её, угрожать ей или членам её семьи, распространять клевету или сексуально домогаться.

Разглашение данных (аутинг). Публикация личной информации человека без его согласия, чтобы унизить его. Типичный сценарий: бывший партнёр жертвы в качестве мести выкладывает в открытый доступ её откровенные фотографии.

Преследование в онлайн-играх (грифинг). Преследователи могут всюду охотиться за персонажем жертвы, постоянно убивать его или блокировать ему доступ в определённые области игрового мира. В общем, всеми способами мешают жертве получать от игры удовольствие.

Подделка аккаунта (фейкинг). Хулиган создёт в соцсети профиль, полностью идентичный профилю жертвы, добавляет туда её друзей, а потом начинает писать им гадости от её лица.

Бойкот. Аналогично бойкоту в реальной жизни члены коллектива исключают жертву из общих групп и чатов или договариваются игнорировать её сообщения.

Законодательные последствия буллинга (с 14 лет наступает ответственность в полной мере):

УК РФ Статья 111 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психическое расстройства сюда так же относятся)

УК РФ Статья 112 умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести

УК РФ Статья 158 Кража

УК РФ Статья 161 Грабёж

УК РФ Статья 163 Вымогательство

УК РФ Статья 162 Разбой

УК РФ Статья 167 часть2 Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах

УК РФ Статья 213 часть 2 Хулиганство при отягчающих обстоятельствах

УК РФ Статья 214 Вандализм

Оскорбление (статья 5.61 КоАП РФ).

Клевета (статья 128.1 УК РФ). Для вменения этой статьи достаточно разглашения ложных сведений порочащего характера.

Нарушение неприкосновенности частной жизни (ст. 137 УК РФ). В части 3 упоминается распространение сведений при помощи информационно-телекоммуникационных сетей. При этом, если тайна была предана огласке самим потерпевшим ранее (например, на своей странице), то состава преступления не будет.

Сексуальные домогательства в Сети в отношении лиц до 16 лет наказываются по статье 135 УК РФ (развратные действия). Развратными признаются беседы сексуального содержания, ознакомление несовершеннолетнего с порнографическими материалами и литературой, секс по аудио- или видеосвязи.

Если кибербуллинг сопровождается угрозами, применима статья 119 УК РФ (угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью).

Возбуждение ненависти, вражды, унижение человеческого достоинства (статья 282 УК РФ). Статья включает в себя призывы к противоправным действиям против представителей какой-либо нации, расы, приверженцев какой-либо религии и других групп лиц.

Доведение до самоубийства. Статьи 110 УК РФ (доведение до самоубийства), 110.1 (склонение или содействие совершению самоубийства) и 110.2 (организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства).

Упражнение «Карта желаемых чувств»

Цель: развить у подростков положительные эмоции, настроить на позитив, зарядить ресурсом.

Инструкция учащимся: «Составьте на листочке карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить: общение с друзьями, другом, подругой; успехи в учебе; общение с природой; интересный досуг; занятие любимым делом; забота о других людях; ваша внешность; состояние здоровья; материальные приобретения и т. д. Пожелайте себе таких переживаний, которые вам приятны и помогут наполнить вас ресурсами».

Обсуждение.

1.Какие эмоции вызвало выполнение задания?

2.Удалось ли на каждую эмоцию подобрать ситуацию, которая поможет пополнить ваш ресурс?

Рефлексия.

1. Что нового узнали для себя сегодня? Что удивило?
2. Чем отличается Буллинг от кибербуллинга?
3. Что вы будите делать, если заметите проявление буллинга?

Занятие № 9 «Мои личные границы»

Цель: рассказать детям про границы, сформировать у каждого понимание границ. Научить выстраивать границы.

Ход занятия

Приветствие «Сосуд»

Цель: определение настроя на совместную работу и эмоционального состояния участников группы.

Описание. Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит каждого участника представить с какой формой сосуда и его содержимым он себя ассоциирует. Например, «Я бутылка, наполненная апельсиновым соком» - позитивный настрой; «Я кастрюля с грязной водой» - негативное содержание).

Дискуссия «Что такое граница?»

Цель: выяснить определение психологических границ.

Описание. Ведущий задаёт вопрос, что же такое граница, прежде, чем он даст определение дети должны сказать сами, своё мнение и видение психологических границ, зачем они нужны, что было, если бы психологических границ не было.

Пояснение. Психологическая граница - это тонкая черта, проведённая в нашем личном понимании, ощущение нас самих, как отдельных личностей. Она незрима, ее нельзя пощупать, но можно ощутить. По сути, граница - это наше понимание, где наше, а где не наше. Подобное осознание, помогает лучше взаимодействовать с окружением.

Упражнение «Угадай-ка»

Цель: выявить категории нарушения психологических границ.

Ведущий предлагает участникам разделиться на команды, каждая из команд получает свою ситуация, на основе которой ей необходимо придумать сценку. Каждая команда тянет по одной бумажке:

1. Обвиняют человека в своих проблемах.
2. Контролируют поведение.
3. Дают непрошенные советы о том, каким следует быть.
4. Дают установки, какие события как расценивать.
5. Дают оценки вашей внешности.

После этого, каждая команда придумывает ситуацию на эту тему, которую разыгрывают для других команд. Задача остальных участников – определить, о чем идет речь. Время на придумывание 5 минут.

Обсуждение. Ведущий может поинтересоваться у участников, почему в данном случае речь идет о нарушении собственных границ.

Упражнение «Определение границ персонального пространства»

Цель: определить физические границы.

Пояснение. Есть интимная зона персонального пространства, вторжение в которую посторонних ввергает человека в сильный стресс. Это зона непосредственного контакта с моим телом. Существует также личная зона персонального пространства, куда без вреда для здоровья могут допускаться только очень близкие, общение с которыми привычно и приятно. И, наконец, социальная зона, куда могут входить малознакомые люди.

Описание. Ведущий предлагает детям разбиться на пары. Определите персональное пространство друг друга, один участник стоит, другой приближается к нему спереди, до тех пор, пока стоящий не скажет «Стоп», почувствовав границу персонального пространства. Измерьте и запишите расстояние, на котором проходит граница. Повторите аналогичное действие, приближаясь сзади, справа, слева. Поменяйтесь местами. Проанализируйте полученные схемы персонального пространства. Можно попробовать это упражнение в семье, с близкими, друзьями, знакомыми, сравнить полученные результаты.

Обсуждение. Проговорить о том, какие ощущения были при приближении другого человека к себе, а когда сами двигались на встречу. Удалось ли понять личные границы вашего партнера, задумывались ли раньше о том, насколько вы вторгаетесь в чужое личное пространство.

Упражнение «Нарушение»

Цель: обозначить ситуации нарушения границ, предложить вариант интерпретаций для сохранения комфортного пространства, показав тем самым зону своей ответственности.

Описание. Ведущий просит поделиться участников ситуациями. Когда они испытывали дискомфорт в общении с другими, когда нарушались их границы.

Пояснение. Люди могут взламывать границы других. Мы начинаем чувствовать дискомфорт и разную палитру негативных эмоций (вину, стыд, гнев). Эта палитра эмоций по-разному проявляется в нашем поведении, и нередко мы можем думать, что границы нет вообще, что мы часть другого человека. Мы ответственны за его судьбу, что мы влияем на события в его жизни, и поступаем в угоду другого человека. В повседневной жизни это может выражаться так: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавая долга, манипулировать вами и другое. Человек при таком отношении испытывает негативные чувства, пытается избежать дальнейшего общения. Если границы слабые, то в личность вторгаются регулярно, такой человек испытывает сильный стресс, и не может защититься от атак.

Мини-лекция «Как научиться защищать свои границы»

Научитесь говорить «нет» и выражать своё мнение. Объясните, что это не значит, что он не любит или не уважает других людей, а лишь означает, что он уважает себя и свои потребности. Он имеет право сказать «нет» человеку, который захочет потрогать его так, как ему не нравится. Он

может сказать «нет» однокласснику, который выпрашивает шоколадку, если ему это неприятно.

Обращать внимание на свои чувства и физические ощущения. Объясните, что это поможет ему понять, когда нужно сказать «нет» или остановиться. Тело не врет!

Уважать границы других людей. Помните, что уважение к границам других людей - это двустороннее дело. Соблюдение границ другого позволяет ожидать того же самого в ответ. Тренируйте это в вашей обычной жизни.

Рефлексия

1. Что нового и полезного вы узнали?
2. Получилось ли у вас определить свои физические и психологические границы?
3. Каким способом вы будете выстраивать границы с другими людьми?

Занятие № 10 «Мы разные, но в этом и фишка!»

Цель: систематизация информации о терпимости, милосердии, взаимопонимании, принятии, формирование чувства уважения к другим людям.

Ход занятия

Приветствие: Участникам предлагается назвать цвет своего настроения на данный момент, возможно пояснить почему именно такой выбор.

Разминка. Упражнение «Снежинка»

Цель: создание позитивного настроя у обучающихся на совместное взаимодействие, формирование толерантных установок по отношению к другим людям, признание различий и индивидуальности каждого.

Описание. Ведущий говорит: «У каждого на столе лежит салфетка. Сверните её пополам. Оторвите верхний правый угол. Еще раз сверните и оторвите верхний левый угол. Вновь сверните салфетку, оторвите нижний правый угол. В последний раз сверните её и оторвите нижний левый угол. А теперь разверните их и посмотрите, какие получились у вас «снежинки», поднимите вверх и покажите всем. Попробуйте найти копию своей «снежинки». Ее нет, точно так же, как нет одинаковых детей (подростков, людей). Все мы индивидуальны, не похожи друг на друга. Но, мы с вами должны научиться жить друг с другом в мире и согласии».

(Все снежинки прикрепляются на доску)

Обсуждение. Подвести к тому в процессе обсуждения, что инструкция всем давалась одинаковая, а результат получился разный – вот такая каждый уникальная личность.

Упражнение «Линия»

Цель: показать участникам, что даже при условии того, что мы разные, у нас есть какие-то общие интересы, умения и привычки, которые близки и понятны другому человеку.

Описание. Участники встают вдоль воображаемой линии (можно наметит её скотчем). Ведущий озвучивает предложения и те, кто согласен с ним делают шаг к линии, а затем возвращаются на исходную. Примерные предложения:

Мне нравятся яркие цвета

Мне нравится рисовать

Мне нравится танцевать

Я люблю слушать музыку

Иногда мы с родителями друг друга не понимаем

Я не люблю, когда надо мной смеются

Я бы хотел, чтобы окружающие были добрее

В моём классе учатся очень разные ребята

Ведущий говорит, что между участниками очень много общего, хотя сперва кажется, что это не так.

Упражнение «Страна монстриков»

Цель: Сплочение коллектива, организация общего творческого процесса; раскрытие особенностей каждого ребёнка и формулирование общих правил взаимодействия в коллективе.

Описание. Ведущий выдаёт участникам нарисованных монстриков, рядом с которыми нужно написать своё имя и раскрасить. Можно коротко рассказать небольшую историю своего монстрика: кто, откуда появился, что любит, о чем мечтает…

Прикрепить монстриков на общую стену, где написать номер и букву класса. Выработать всем вместе и выписать на флип-чарт правила успешного взаимодействия класса монстриков.

Обсуждение.

1. Какие эмоции испытывали в процессе работы?
2. Легко ли было придумать правила, которые устраивают всех?
3. Какие из правил можно перенести и в повседневную жизнь класса?

Рефлексия

1. Что нового и полезного вы узнали?
2. От чего, по-вашему мнению, зависит понимание людьми друг друга?
3. Почему нередко люди делят окружающих на своих и чужих? Тех, кто лучше или хуже нас?

Пояснение. В первую очередь, непринятие другого связано с незнанием, отсутствием достаточной информации о другом человеке. Мы можем не знать его увлечений, интересов, талантов или травмирующих ситуаций, трудных жизненных обстоятельств, которые накладывают отпечаток на личность и его поведение. Но чем больше мы узнаем другого, тем проще найти общие интересы или понять странности в поведении.

Занятие № 11 «Давайте жить дружно!»

Цель: формирование доброжелательных и конструктивных взаимоотношений между обучающимися.

Ход занятия

Приветствие. Участникам предлагается по кругу поприветствовать остальных каким-то уникальным жестом, например, воздушный поцелуй, помахать ручкой и т.п.

Разминка «Поменяйтесь местами те, кто…»

Цель: активизация внимания участников, настрой на групповую работу.

Описание. Участникам необходимо поменяться местами с теми одноклассниками, с кем они имеют общие признаки или общие интересы. Ведущий зачитывает, а участники активно перемещаются.

- Пересядьте те, у кого есть сестра.
- Пересядьте те, у кого есть старший брат.
- Пересядьте те, кто любит мороженное.
- Пересядьте те, кто сочиняет стихи.
- Пересядьте те, кто лучше всех ездит на велосипеде.
- Пересядьте те, кто любит математику.
- Пересядьте те, кто учится на одни «4» и «5».
- Пересядьте те, у кого в одежде есть красный цвет.
- Пересядьте те, у кого карие глаза.
- Пересядьте те, у кого красивые туфли.
- Пересядьте те, у кого хорошее настроение.
- Пересядьте те, кто соблюдает режим дня.
- Пересядьте те, кто имеет настоящего друга или подругу.
- Пересядьте те, кто сам является хорошим другом.
- Пересядьте те, кто желает другим добра.
- Молодцы! Вы были внимательны и активны!

Притча «Божья Коровка»

Посреди прекрасного, яркого божьего мира жила маленькая серенькая букашка. Все другие насекомые очень гордились своими яркими цветами и не обращали на неё никакого внимания, а колорадский жук даже насмехался над ней. Маленькая букашечка очень горевала. Но однажды утром её погладил по спинке солнечный лучик. Малышка обрадовалась, что её кто-то любит, и подумала с благодарностью: «Я могу сделать доброе дело! Очищу листики от тлей», - и листик за листиком, веточка за веточкой за день очистила целое дерево. И каждый листочек на дереве зашептал ей:

- Спасибо, ты спасла нас!

Серенькая букашечка была так рада и смущена, что покраснела. Это было так красиво!

С тех пор она всегда сияла и излучала такую радость, что все полюбили её и стали называть «божьей коровкой». И теперь, когда люди просят её полететь на небо и исполнить их желание, она с радостью это делает, ведь она - «божья», и она точно знает, что каждый может стать счастливым, нужно просто делать добро другим!

Обсуждение: О чем эта притча? Какой метафорический смысл в ней заключен?

Возможные выводы из обсуждения притчи. Быть честным, искренним и испытывать взаимное доверие, глубокий интерес к заботам и делам друга.

Помогать другу в беде.

Уметь с другом разделить радость.

Не смеяться над недостатками друга.

Остановить друга, если он делает что-то плохое.

Уметь принять помощь, совет, не обижаться на критику

Не обманывать друга.

Уметь признать свои ошибки, мириться с другом.

Не предавать своего друга.

Упражнение «Натюрморт»

Цель: способствовать сплочению коллектива, формированию положительного отношения к коллективу, прислушивается к друг другу.

Описание. Участники делятся на две группы. Необходимо раскрасить готовые шаблоны фруктов и овощей карандашами.

Далее на лист бумаги А3 наклеить эти шаблоны со своими именами. Одной команде даётся задание оформить фон в холодном тоне, а второй группе в теплых тонах.

Обсуждение. Легко ли было работать в команде? Как договаривались? Что помогало, а что мешало в работе?

Дискуссия «Законы дружбы»

Цель: сформировать умение вырабатывать в совместной деятельности единые законы дружбы для данного коллектива.

Обсуждение. Ведущий предлагает обсудить законы дружбы и, возможно, добавить их список своими вариантами.

Быть равным.

Уважать внутренний мир друг друга.

Уметь иногда уступать ради дружбы, быть бескорыстным и верным.

Чувствовать ответственность за друга, поддерживать и помогать в решении трудных жизненных проблем.

Беречь дружбу от насмешек, зависти, злости, обмана.

Упражнение «Дерево сплоченности»

Цель: повышение сплоченности группы.

Описание. Члены группы образовывают при помощи рук дерево так, чтобы не было разомкнутых рук. Сказать дружно, не размыкая рук:

Дружба- великая сила!

И любая беда – не беда, если рядом друзья!

Рефлексия:

1. Что нового и полезного вы узнали?
2. Ребята, а многие ли из вас делали что-то ради других?
3. Какие законы дружбы вы для себя взяли на вооружение?

Приложение к занятию № 2

Как выйти из конфликтной ситуации?

Внезапно возникший конфликт можно постараться избежать. Если избежать не удаётся, его надо спокойно встречать и стремиться разрешить к удовлетворению всех конфликтующих сторон.

К разрешению конфликтной ситуации надо подготовиться:

Определите свою цель. Что вы хотите?

Если вы разрешаете конфликт путём переговоров, выберите время и место, удобное для обеих сторон.

Для правильного управления межличностным конфликтом важно не только помнить о своей позиции и понимать позицию другой стороны, но и осознавать состояние поля в целом.

Спокойно заявите о своих интересах, спросите вашего противника, хочет ли он работать над разрешением конфликта. Если не хочет, то как он видит решение проблемы.

Предлагайте разные варианты. Если они не принимаются, работайте над конфликтом самостоятельно.

Если противник готов к урегулированию конфликта, осознайте своё состояние: что вы сейчас чувствуете и чью сторону в этот момент принимаете - свою или партнёра-противника.

Ищите понимание, а не победу:

Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт. Разберитесь, что привело к конфликту: действия другой стороны или ваше непонимание ситуации. Предполагайте лучшее, не обвиняйте, пока не выясните, что другой имел ввиду. Задавайте правильные и тактичные вопросы.

Отстаивайте свою позицию, но не давите на партнёра:

Не требуйте, чтобы он изменился. Давление ограничивает возможности обеих сторон и не способствует разрешению конфликта.

Следите за тем, что говорите:

Употребляйте слова, которые „поднимают“ человека, а не „опускают“ его.

Спросите себя, правда ли то, что вы сейчас говорите, не преувеличиваете ли вы?

Не используйте слова „всегда“ и „никогда“.

Будьте правдивы и делайте это с добром.

Иногда бывает лучше и промолчать.

Нападайте на проблему, а не на человека:

Говорите о конкретных вещах, не обобщайте.

Решайте главные вопросы, не цепляйтесь за мелочи.

Не говорите о нём, говорите о себе. Вместо «ты врёшь» скажите: «у меня другая информация».

Расслабьтесь и ничего не бойтесь.

Осознавайте свои ощущения и выражайте их. Будьте искренни с собой и партнёром:

Делитесь своими чувствами правильно. Это поможет партнёру лучше понять вас. Позволяйте и партнёру свободно выражать свои эмоции. Разберитесь в своих чувствах: определите, какие эмоции вы можете выразить и какие подавляете. Почему? Сообщение о своих переживаниях — это один из путей отстаивания своей позиции.

***Управляйте своими эмоциями*:**

Не подавляйте их, но и не позволяйте им управлять вами. Выражая их, осознавайте пространство вокруг вас. Выразив эмоцию, спокойно дайте ей уйти. Не цепляйтесь за свой страх, обиду или боль. Если после полного и искреннего выражения своих эмоций, вы почувствуете себя неловко, можно отступить. Уступка не означает поражения, а даёт возможность продолжить диалог.

Гибкое и творческое отношение к ситуации — одно из условий управления конфликтом.

Учитесь чувствовать состояние другого, общую «атмосферу» конфликта:

Помните, что вы находитесь в общем поле, где каждый участник играет свою роль в общем процессе.

Будьте открыты к возможностям, которые могут появиться в процессе урегулирования конфликта.

Осознав стихание эмоций или потерю интереса к конфликту, признайтесь в этом.

Выйдите из своей роли и буквально смените позицию – перейдите на другое место, посмотрите со стороны на конфликт, на себя и партнёра. Что нового вы узнали о себе и создавшейся ситуации? Возможно, вам откроются новые варианты взаимоотношений.

Если вы сейчас захотите помочь партнёру, вернитесь в конфликт и займите его позицию. Делайте это искренне, спросите, чем можете ему помочь. Понаблюдайте за ним, постарайтесь почувствовать, что он испытывает сейчас. Помогите ему выразить свои чувства. Принятие позиции своего противника помогает нам понять с какими сторонами себя мы сейчас в конфликте. Конфликтная ситуация возникает потому, что в нас самих есть то, что согласно с нашим противником. Поле организовывает конфликт, чтобы мы лучше поняли себя. И пока мы это не поймём, будем попадать в подобные конфликты или долго находиться в одной конфликтной ситуации.

Если вы смогли искренне проработать все моменты разрешения конфликта, он будет стихать или перейдёт на новый уровень, где проявятся другие проблемы и новые чувства.

Проработайте и этот уровень.

Если конфликт стихает, выходите из него. Простите себя и своего противника.

Прощение освобождает, восстанавливает взаимоотношения, устраняет отрицательные эмоции. Найдите слова, правильно отражающие ситуацию, не унижающие вас и вашего партнёра.

Если человек скажет: «нет», — это не ваша проблема. Вы делаете то, что правильно для вас.

Если совместные усилия не привели к разрешению конфликта, попробуйте решить проблему самостоятельно.

Для этого представьте стороны конфликта как внутренние части своего «я» и проработайте его.

Чтобы стать мастером управления конфликтами, необходимо развивать в себе восприимчивость. Это даёт возможность чувствовать намерения партнёра (противника), позволяя вести более конструктивный диалог.

Для развития восприимчивости учитесь жить настоящим моментом- «здесь и теперь». В настоящем человек уравновешен и открыт для нового, способен гибко реагировать на меняющуюся ситуацию. Управление конфликтом доступно тому, кто умеет управлять собой. Научиться этому можно только через личный опыт, в процессе внутреннего роста.

Для подготовки к урегулированию межличностного конфликта можно воспользоваться помощью друга. Опишите ему как можно объективнее сложившуюся ситуацию. Попросите его сыграть роль вашего противника. Используйте то, что прочитали выше.

Приложение 3

Семинар практикум для педагогов «Травля и ее последствия»

В опыте каждого педагога найдется минимум одна история о конфликте между учениками или о травли учащегося учащихся. Такие ситуации вызывают много вопросов: правильно ли я поступил, все ли было сделано верно? можно ли было как-то этого избежать? Как в принципе стоит вести себя в ситуациях травли, чтобы выйти из них достойно?

Сегодня мы поговорим о таком феномене как травля. Обсудим, чем травля отличается от конфликта; почему она возникает, как вовремя ее распознать, и как предотвратить травлю среди учащихся.

Тема является важной потому что травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Описание: Ведущий спрашивает: «Как вы думаете, что такое конфликт? Что такое буллинг? В чем различие?»

Информация для ведущего. Конфликт - это столкновение мнений, целей и интересов двух или более людей. Буллинг - это проявление постоянной агрессии, направленной на одного и того же человека. По сути буллинг - это издевательство, травля. Включает в себя разные виды насилия: физическое, эмоциональное, экономическое, а также кибербуллинг. Чем отличается конфликт от буллинга? (конфликт- столкновение интересов равных по «силе» сторон, буллинг- это давление большинства «агрессоров» на меньшинство «жертву», с целью ее затравить). Буллинг от конфликта или ссоры отличается тем, что может длиться месяцами.

В процессе буллинга всегда присутствуют несколько ролевых сторон: агрессор /буллер, жертва, наблюдатели.

Описание. Рассмотрите ситуации вместе с участниками группы. Каждая ситуация может быть классифицирована как травля (буллинг) или конфликт. После изучения всех ситуаций, сформируйте с участниками занятия список критериев, по которым можно определить статус столкновения. Перечень признаков, на который можно опираться, приведен в конце материала.

Ситуации и ответы:

Ситуация 1

Двое детей оживленно спорят о том, кто следующий будет пользоваться каруселью на детской площадке. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 2

Петя постоянно дразнит Сашу, оскорбляет его и делает грубые комментарии относительно внешности одноклассника. *Ответ – травля.*

Ситуация 3

Катя распространяет некрасивые сплетни и слухи о Маше, потому что ей не нравится новенькая в классе. *Ответ – травля.*

Ситуация 4

Никита и Женя громко спорят на перемене, в какую настольную игру будут играть после уроков. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 5

Диме нравится «доставать» Олю. Раньше она смешно (с точки зрения Димы) реагировала на его подколы, а теперь что-то замолчала. Дима решил привлечь к своим делам одноклассников и подбивает их на всех уроках подкидывать ей в капюшон бумажки? *Ответ – травля.*

Ситуация 6

Две девочки спорят, какая корейская поп-группа лучше, а после того, как у них не получается договориться, начинают царапаться. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 7

Школьный театральный кружок. После занятия начинаются игры в импровизацию. Инга намеренно и неоднократно исключает Катю из игры, сообщая, что девочка якобы тормозит всю команду. *Ответ – травля.*

Ситуация 8

Вечеринка по случаю дня рождения. Женя и Маша спорят, кому достанется последний кусок торта. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 9

Игоря почему-то раздражает Гриша. Школьник решает создать несколько аккаунтов в социальной сети и с каждого из них писать Грише гадости под фотографиями. *Ответ – травля.*

Ситуация 10

Наташа постоянно высмеивает то, как Ника одевается, намекая на отсутствие у одноклассницы дорогой одежды и «нормального» макияжа. *Ответ – травля.*

Ситуация 11

Петр и Иван оба хотят занять должность капитана школьной команды по футболу, но место лидера только одно. *Ответ – конфликт.*

Ситуация 12

Ефим намеренно прячет рюкзак Сени, чтобы вместе с одноклассниками заснять, как мальчик будет его искать и нервничать. *Ответ – травля.*

Обсуждение: резюмируем, чем же отличается травля (буллинг) от конфликта?

Информация для ведущего. Перечень признаков, на который можно опираться при ответах на ситуации.

Признаки травли

- Повторяющаяся агрессия: поведение агрессора постоянное и происходит в течение длительного периода времени.

- Дисбаланс власти: существует заметный дисбаланс сил между вовлеченными в травлю людьми, например, сила, социальный статус или влияние в группе.
- Намерение причинить вред: действия намеренно причиняют физический или психологический урон.
- Изоляция: жертва социально изолирована, исключена или подвергается остракизму со стороны группы или отдельного человека.
- Вербальное насилие: оскорбления и обзывательства используются, чтобы унизить жертву.
- Угрозы: агрессор угрожает, как физически, так и эмоционально, запугивает жертву.
- Манипуляция: агрессор манипулирует другими свидетелями, чтобы они присоединились к запугивающему поведению.
- Вред жертве: жертва испытывает эмоциональный стресс, страх или тревогу, а также может получить физические травмы.

Признаки конфликта

- Взаимное несогласие: стороны имеют разные мнения, потребности или желания.
- Ограничение по времени: конфликты обычно временные и возникают из-за конкретных проблем или ситуаций, после решения проблемы конфликт завершается.
- Равная власть: между участвующими лицами нет значительного дисбаланса сил, они равны.
- Отсутствие намерения причинить вред: отсутствует прогнозируемое намерение причинить друг другу вред, хотя по мере развития может случиться словесная перепалка или драка.
- Возможное разрешение: выйти из ситуации можно с помощью переговоров или компромисса, также конфликт заканчивается, если кто-то выходит из ситуации победителем.
- Эмоции: во время конфликта негативные эмоции участников усиливаются, но обычно не вызваны желанием причинить вред, а служат способом выражения «разности» желаний и мнений.
- Отсутствие жестких ролей: в конфликтах нет постоянной жертвы или агрессора; роли могут меняться.

Действия в рамках алгоритма начинаются с этапа сбора и проверки информации о предполагаемом случае буллинга. Данный этап включает в себя шаги:

1. Приём информации о школьной травле от родителей и иных заинтересованных лиц. Важно понимать, что количество обращений по поводу буллинга и выявление буллинга на ранней стадии возможны при достаточной информированности участников учебного процесса о феномене буллинга и о возможности обращения за помощью – а также о характере возможной помощи в таких случаях. Сигнал принимает любой специалист

школы (учитель-предметник, представитель администрации, классный руководитель, социальный педагог, психолог).

2. Передача сигнала в рабочую группу.

3. Регистрация случая – происходит в документе, выбранном школой для таких целей. Это могут быть уже существующая форма регистрации различных инцидентов или специальный журнал работы антибуллинговой команды.

4. Этап планирования и согласования действий по дальнейшей проверке информации. Важен даже при экстренной ситуации, где он может быть кратким, но необходим для обеспечения эффективной работы.

5. Проверка информации

а) Первичная беседа с родителем по прояснению ситуации.

б) Первичная беседа с детьми (по отдельности).

в) Сбор информации от педагогов

г) Оценка причинённого ущерба (психологического, физического, материального).

6. Принятие рабочей группой решения о природе ситуации (буллинг или нет).

7. В случае отрицательного ответа – действия по алгоритмам, относящимся к тому, как именно квалифицирована ситуация (например, действия, направленные на разрешение конфликта).

8. В случае, если ситуация квалифицирована как буллинг, этап планирования работы по данному случаю:

8.1. Принятие решения о расширении антибуллинговой команды и функциях включённых специалистов (классного руководителя, учителей-предметников, работающих в классе).

8.2 Планирование работы с классом, пострадавшими, зачинщиками.

8.3. Принятие решения о видах и характере межведомственного взаимодействия (привлечение помогающих организаций для специализированной помощи пострадавшим, обращение в правоохранительные органы при выявлении правонарушения и т.д.).

9. Разъяснительный этап для родителей, детей, педагогов: что такое буллинг, каковы принципы работы с ним в школе, что предлагается делать в конкретной ситуации.

10. Работа по прерыванию травли, возмещению причинённого ущерба, обеспечению безопасности (при необходимости).

11. Школьная поддержка ребёнка (подростка), пострадавшего от травли.

12. Оказание специализированной психологической помощи пострадавшим и их родителями.

13. Оказание специализированной психологической помощи подросткам-инициаторам травли их родителями.

14. Работа с классом по выстраиванию конструктивных взаимоотношений в коллективе

15. Работа с родителями по выстраиванию конструктивных взаимоотношений в коллективе

16. Оценка ситуации в классе.

17. Внесение корректив в план работы со случаем.

18. Завершение работы со случаем.

Технология реагирования на выявленные или установленные факты буллинга

Действия учителей

• Не игнорировать, не преуменьшать значение факта буллинга. В школе следует прийти к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия. Тогда повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать (в том числе наблюдателей и сторонников агрессора) на эту ситуацию.

• Занять позицию. Позиция учителей не должна быть отстраненной: «Пусть сами разбираются». Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен: о занять ясную и недвусмысленную позицию, срочно принять меры, проинформировать родителей. о объяснить участникам ситуации буллинга, каковы психологические последствия для жертвы этой ситуации. о попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере, «наблюдатели», а по возможности и сам буллер изменили свою позицию в отношении происходящего. При этом не стоит переходить грань и унижать буллера. Нужно понимать, что дети - эмоционально незрелые личности, которые только проходят процесс взросления. Если ученик постоянно самоутверждается за счет более слабого с проявлением агрессии, это может указывать на определенные психологические проблемы этого ребенка.

Действия классного руководителя

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

2. **Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он стал жертвой буллинга**:

• Выслушайте и поддержите ребенка.

• Скажите ребенку: Я тебе верю (это поможет ребенку понять, что вы в состоянии помочь ему с его проблемой). Поблагодарите ребенка за то, что он поделился с вами своими переживаниями, выразив желание встретиться с ним еще раз. Мне жаль, что с тобой это случилось (это поможет ребенку понять, что вы пытаетесь понять его чувства). Это не твоя вина (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления). Хорошо, что ты мне об этом сказал (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой). Ребенок нуждается в повышении самооценки. Оцените его смелость: «Ты проявил настоящую смелость, рассказав мне все о том, что произошло». Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не

угрожала опасность (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту). Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему. 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 группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, формируя общественное мнение.

В ходе разговора с классом следует:

- Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию.
- Вместе обсудить имеющиеся правила противодействия и профилактики буллинга или выработать новые правила общения и поведения. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.
- Обозначить травлю как «болезнь группы».
- Установить твёрдые рамки и ограничения нежелательного поведения.
- Ввести «санкции» за подобное поведение.
- Обеспечить последовательное введение и осуществление «санкций».

План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

1. Прямота. Назовите проблему своим именем – это – травля, насилие. Объясните, что травля - это проблема класса, а не конкретного человека.

2. Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?»

3. Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются свои индивидуальные 3 особенности, которые могут раздражать других.

4. Обсудите и введите новые правила поведения и личную ответственность за их нарушения. Предложите лидерам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за введение новых правил поведения и общения в классе. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции.

5. Изучите морально-психологическую обстановку в классе, Проведите анкетирование и обсудите его результаты.

Проблема буллинга в школе сегодня не имеет быстрого решения. Травля - это всегда проблема группы, и ответственность за нее несет школа, которая обеспечивает ребенку безопасность и защиту от любого вида насилия в своих стенах. Решение проблемы буллинга - это долгая работа и совместные усилия школьной администрации, учителей, психологов и семьи. Важно не отворачиваться от проблемы и называть вещи своими именами. Начинайте разговор о личных границах и правилах безопасности до того, как ребенок столкнулся с буллингом, поддерживайте его в конфликтах и

помогайте строить отношения с одноклассниками. Это поможет ребенку вовремя распознать недопустимое поведение.

Приложение 4

Родительское собрание «Буллинг – это серьезно!»

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с вами встретились на этом собрании, чтобы обсудить проблему буллинга или травли в школе. Научиться распознавать ситуации травли. Познакомиться со способами защиты своего ребенка от буллинга в школе.

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 проблем, депрессивных состояний. Согласно статистическим данным, в современных российских школах более 50% детей подвергались различным видам агрессии и буллинга и только 12% детей, подверженных травле рассказывали о случившимся своим родителям.

Уважаемые родители, какие у вас возникают ассоциации со словом «буллинг»? *Родители высказываются по желанию.*

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. **Буллинг** (от англ. Bullying) – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка.

Выделяют следующие виды буллинга:

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 онлайне. 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.

4. Физическое насилие - избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство.

По статистике, больший процент детей за помощью при буллинге не обращаются:

62% детей не рассказывали о буллинге

24% делились с друзьями

12% рассказали родителям

2% рассказали учителю

Как вы считаете, почему дети не обращаются за помощью? *(ответы)*

- Хочет справиться с этим самостоятельно
- Дети могут бояться реакции от обидчика
- Опасается, что накажут за слабость
- Чувствуют, что никто о них не заботится
- Дети могут опасаться, что их сверстники отвергнут.

Основные характеристики Буллинга:

- Умышленность
- Регулярность
- Неравенство сил
- Групповой процесс (затрагивает широкий круг участников)
- Не заканчивается сам по себе
- Негативное психологическое воздействие на всех участников.

Распределение ролей в буллинге.

Как уже упоминалось выше, буллинг – всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на четыре категории: **агрессоры, последователи, наблюдатели, жертвы.** Агрессорами 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.

Агрессоры стремятся к вниманию. А также, это:

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

Жертвой или объектом буллинга:

- часто становятся робкие;
- тихие дети;
- нередко физически слабые;
- дети с нестандартной внешностью;

- особым прилежанием в учебе;
- чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность, отстоять ее;
- дети, обладающие талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами;
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой. *Жертвой буллинга может стать любой ученик.*

Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Если ваш ребёнок:

- неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидных причин;
- никогда не вспоминает никого из своих одногруппников;
- очень мало говорит о своей учебной 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.

Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?

Рекомендации для родителей
«Как защитить ребенка от буллинга?»

Первый шаг. Выясните, действительно ли ребенок попал в ситуацию травли (проанализируйте признаки). 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 буллинга;

Второй шаг. Пообщайтесь с ребенком. Сначала – поддержка, потом – все остальные действия.

– Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один со своей проблемой.

– Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»).

– Покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»).

– Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в ребенке.

- 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.

– Обсуждайте и осуждайте не человека (агрессора), а его поступки.

- - Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие родителей, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.

– Скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы и согласуете с ребенком (и выполните это).

Третий шаг. Обратитесь к классному руководителю и сообщите ему о травле, перечислив конкретные факты (что происходило, когда, кто присутствовал, какие последствия).

– Обсудите с классным руководителем действия каждой из сторон – что делают в ситуации выявленного буллинга педагогические работники в школе, а что – родители в семье.

– Договоритесь о том, к какому сроку с его стороны будут предприняты действия по защите вашего ребёнка и по прекращению травли и какие это будут действия.

Четвертый шаг – психологическая реабилитация ребенка, подвергшегося травле. На данном этапе вы становитесь важными участниками поддержки пострадавшего ребенка, наряду с педагогическими работниками. Вы можете найти ребенку подходящее занятие, формирующее его «зону успешности», повышающее ею самооценку и уверенность в своих силах (например, занятия спортом). Опыт показывает, что пострадавшему ребенку важно помочь обрести безопасное пространство и дружественный круг общения других детей, а также повысить свою самооценку, уверенность в своих силах и возможностях.

Важно всегда помнить, что ребенок, как правило, не может самостоятельно справиться с ситуацией буллинга, ему необходима поддержка взрослого и, прежде всего, родителей.

Если ваш ребенок — обидчик.

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 чувству 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 преодолеете 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 плохой. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.

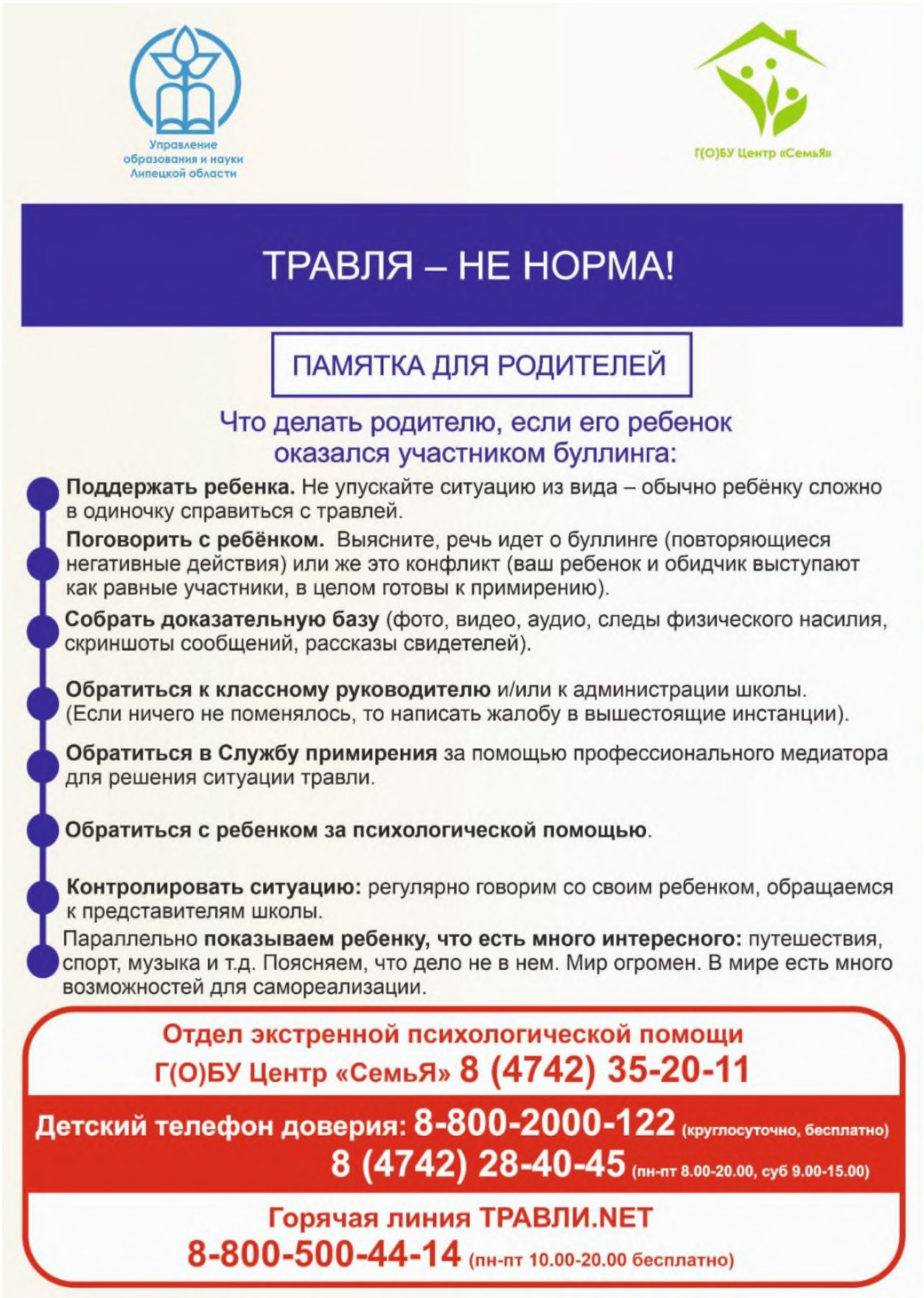
- Развивайте эмпатию.

И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли (на что обратить внимание)?

- Интересоваться жизнью и проблемами ребёнка;
- Уделять внимание его взаимоотношениям с членами семьи и сверстниками;
- Настаивайте на общении ребенка с людьми вне Интернета;
- При необходимости обращайтесь к педагогам-психологам, психиатрам, детским неврологам;
- Постарайтесь наладить контакты с педагогами;
- Пригласите одногруппников в гости, особенно тех, кому ваш ребенок 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 учебного 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 (пожелать хорошего дня утром перед уходом в техникум, отмечать дни рождения, различные достижения и т.д.);
- Прикасайтесь к подростку как можно чаще - берите за руку, обнимайте, гладьте по голове.
- Говорите, что вы любите. Ребенок будет чувствовать себя любимым.
- Любите своих детей, будьте к ним внимательны (особенно к их эмоциональному состоянию) и принимайте их такими, какие они есть!

Итак, мы с вами рассмотрели вопросы, связанные с буллингом и способами помощи своим детям, оказавшимся в такой ситуации. Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и администрации школы.

Приложение 5
Скрипты для детей, родителей и педагогов



Управление образования и науки Липецкой области

Г(О)БУ Центр «СемьЯ»

ТРАВЛЯ – НЕ НОРМА!

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА

В случае возникновения в классе буллинга:

- изучите и проанализируйте ситуацию;
- оцените мотивацию и вовлеченность каждого участника;
- обсудите травлю как проблему группы;
- объясните, что травля противозаконна;
- борьба с буллингом в школе требует времени, одного разговора недостаточно
- информируйте о травле: сообщите администрации школы, обратитесь за помощью к педагогу-психологу, поговорите с родителями.

Чего НЕ НАДО ДЕЛАТЬ в случае возникновения в классе буллинга:

- Ждать, что само пройдет!
- Искать объяснения.
- Путать травлю и конфликт.
- Считать буллинг проблемой только жертвы, а не группы.

Травля касается всего класса, потому что каждый ребенок получает тяжелый негативный опыт!

Отдел экстренной психологической помощи
Г(О)БУ Центр «СемьЯ» 8 (4742) 35-20-11

Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно)
8 (4742) 28-40-45 (пн-пт 8.00-20.00, суб 9.00-15.00)

Горячая линия ТРАВЛИ.NET
8-800-500-44-14 (пн-пт 10.00-20.00 бесплатно)

Управление образования и науки Липецкой области

Г(О)БУ Центр «СемьЯ»

ТРАВЛЯ – НЕ НОРМА!

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Рекомендации подростку, оказавшемуся в ситуации буллинга

- Столкновение с травлей всегда эмоционально нелегко.
- Не жди, что само пройдет!
- Травля – это не только твоя проблема, но и группы в целом.
- Жертвой обидчика может стать любой.
- О травмах, унижениях и порче имущества должны знать.
- Помни, что ситуация травли решаема!
- Расскажи! Попроси взрослого о помощи.

Что нужно сделать, если ты свидетель травли?

- Нельзя ждать, что всё само собой образуется.
- Рассказать взрослому, которому ты доверяешь.
- Если можешь повлиять на ситуацию – вмешайся.
- Заявить, что не поддерживаешь буллинг.
- Поддержать пострадавшего.
- Надо всем классом сплотиться против травли.
- Быть примером! Покажи, что дружить, общаться и спокойно учиться гораздо лучше, чем каждый день бояться столкнуться с агрессией и негативом.

Отдел экстренной психологической помощи
Г(О)БУ Центр «СемьЯ» 8 (4742) 35-20-11

Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно)
8 (4742) 28-40-45 (пн-пт 8.00-20.00, суб 9.00-15.00)

Горячая линия ТРАВЛИ.NET
8-800-500-44-14 (пн-пт 10.00-20.00 бесплатно)