

Семинар «Каждый важен: интерактивные методы профилактики травли среди детей и подростков»

План подготовки

1. выбор технологии проведения антибуллинговой активности;
2. определение структуры занятия;
3. подготовка текста для мини-лекции «Буллинг среди детей и подростков»;
4. подбор видео для коллективного просмотра в ходе занятия;
5. подготовка вопросов для обсуждения видеофильмов;
6. подбор музыки для проведения медиативного упражнения;
7. подбор психологических игр и упражнений;
8. разработка вопросов для обсуждения к играм и упражнениям;
9. подготовка рейтинговой таблицы активности и карточек вопросами для обсуждений и с описанием конфликтных ситуаций;
10. подготовка разработки социально- коммуникативного тренинга;
11. выбор и подготовка ведущих тренинга.

Организация процесса подготовки к проведению активности

1. Определить группу активных обучающихся для совместной подготовки и проведения антибуллинговой активности.
2. Организовать работу по совместной подборке и изучению литературы и других методических материалов по данной теме.
3. Организовать работу по совместной подборке в интернет-пространстве видеофильмов антибуллинговой направленности и музыки для релаксации.
4. Организовать работу по формированию списка необходимой литературы, перечня интернет-ресурсов для разработки сценария проведения антибуллинговой активности.
5. Подобрать совместно с активистами актуальные упражнения и игры для проведения антибуллинговой активности.
6. Разработать сценарий антибуллинговой активности (социально-коммуникативного тренинга).

Участникам антибуллинговой активности в начале тренинга будет предложено распределиться на 3 группы (в зависимости от цвета выбранного жетона). В начале тренинга планируется проведение медиативного упражнения (проводит педагог-психолог по причине специфики данного вида упражнений), далее участникам будут предложены видеофильмы для последующего обсуждения ситуаций с разных позиций участников буллинга (травли). Затем предложена мини-лекция о буллинге, после чего все участники тренинга займутся выполнением упражнений, направленных на развитие позитивной адекватной самооценки, расширение спектра способов взаимопонимания, снижение враждебных и агрессивных реакций участников, оптимизацию межличностных и

межгрупповых отношений, а также на формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте. Завершается тренинг подведением итогов и рефлексией.

Пошаговое описание антибуллинговой активности

1. Все участники тренинга случайным образом распределяются на три группы с помощью разноцветных жетончиков, которые они выбирают (предлагаются жетончики красного, желтого и зеленого цветов).
2. Выполнение медиативного упражнения «Путешествие на Голубую Звезду».
3. Прослушивание и обсуждение мини-лекции «Что такое буллинг?»
4. Коллективный просмотр и обсуждение видеофильмов («Буллинг в школе.
5. Выполнение упражнений «Любовь и злость», «Спускаем пар», «Избавление от гнева и агрессии», «Покажи ситуацию», «Комиссионный магазин», «Поделись со мной», «Мой образ «Я»» (со последующими обсуждениями и выполнением других заданий).
5. Подведение итогов работы групп (подсчитывается общее количество очков, полученное каждой из трех групп (суммируются очки, полученные каждой группой по результатам обсуждений и выполнения других заданий, выполненных в ходе тренинга и занесенных в рейтинговую таблицу активности).
6. Выводы по основной части (по результатам обсуждения выдвинутых предложений) «Мы готовы, мы должны».
7. Рефлексия.

Примечание: в ходе проведения тренинга ведется рейтинговая таблица активности, в которую заносятся очки, полученные участниками в ходе выполнения различных заданий и обсуждений, из расчета “1 ответ – 1 очко»).

Действия ведущего/ведущих, формулировки инструкций и заданий, моменты, на которые следует обратить внимание

Педагог-психолог выступает в качестве эксперта на протяжении всего тренинга, т.е. имеет право при необходимости корректировать высказывания участников и оказывать им другую помощь при выполнении предлагаемых ведущими заданий.

В случае внесения педагогом-психологом корректив в ответ участника или оказания им какой-либо другой помощи участнику при его ответе, очко получает группа, членом которой является данный участник.

Подробное описание технологии сотрудничества

Технология сотрудничества является одной из педагогических стратегий активного обучения. При применении данной технологии центральной фигурой обучения становится учащийся и его познавательная

деятельность. Обучение в сотрудничестве предполагает обучение в малых группах. Основной идеей технологии сотрудничества является создание условий для активной совместной деятельности учащихся в различных учебных и внеучебных ситуациях. Общая идея обучения в сотрудничестве заключается в следующем: учащиеся заинтересованы в том, чтобы все члены группы досконально разобрались в предлагаемом учебном материале, проблемных ситуациях, дошли до самой сути.

Технология сотрудничества учитывает интересы учащихся, учит их работать вместе, заниматься общим делом, вступая в общение, взаимодействуя. При этом учащиеся учатся приходить друг другу на помощь, доброжелательно относиться друг к другу, быть заинтересованными в успехах других, вместе решать проблемы, разделять друг с другом и радости успехов, и огорчения от неудач. При применении технологии сотрудничества кроме познавательных и творческих целей, достигаются и психолого-социальные цели, одной из которых является формирование культуры общения. По А. А. Леонтьеву обучение в сотрудничестве предполагает все уровни общения: деятельность, взаимодействие, общение, контакт.

Одними из основных принципов технологии сотрудничества являются индивидуальная ответственность (успех/неуспех работы группы зависит от каждого ее участника) и равные возможности для всех участников. Таким образом, технология сотрудничества способствует тому, чтобы учащиеся были способные действовать активно, самостоятельно принимать решения и адаптироваться к изменениям жизненных условий.

В основу данной разработки положена игровая деятельность в команде, осуществляемая в рамках проведения социально-коммуникативного тренинга.

Отряд делится для проведения тренинга на 3 группы.

С отрядом проводится медиативное упражнение, мини-лекция, предлагаются к просмотру видеофильмы и упражнения по тематике тренинга. Для поддержания активности участников тренинга на оптимальном уровне в ходе тренинга заполняется рейтинговая таблица активности. Подобный прием соответствует технологии сотрудничества.

Педагог-психолог на протяжении всего тренинга выступает в качестве эксперта, принося своим включением в деятельность обучающихся дополнительные очки тем участникам тренинга, которым он оказывал помощь.

Приложение 1

Социально – коммуникативный тренинг по профилактике буллинга в образовательной среде

«Дружно скажем буллингу «СТОП!»»

Целевая аудитория: воспитанники 14-15 лет.

Цель тренинга: профилактика буллинга среди детей и подростков.

Задачи тренинга:

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Развитие уважения к личностным особенностям других.
3. Формирование толерантного отношения друг к другу, повышение уровня сплочённости.
4. Развитие коммуникативных навыков.

Ожидаемый эффект: получение и закрепление знаний по теме «буллинг», формирование толерантного отношения обучающихся друг к другу, повышение уровня сплоченности группы, развитие у обучающихся уважения к личностным особенностям других людей и развитие у них коммуникативных навыков.

Структура занятия:

1. Вводная часть. Приветствие.

1. Основная часть:

- распределение на 3 подгруппы;
- правила работы группы;
- медитативное упражнение;
- просмотр видеороликов о буллинге с последующим их обсуждением;
- мини-лекция «Буллинг в школе»;
- игры и упражнения: «Любовь и злость», «Спускаем пар», «Избавляемся от гнева и агрессивности», «Покажи ситуацию», «Комиссионный магазин», «Поделись со мной», «Мой образ «Я»»;
- итоги по результатам проведения основной части.

1. Рефлексия.

Содержание занятия:

1. Вводная часть.

Педагог-психолог: Добрый день, уважаемые участники! Очень рада встрече с вами!

Ведущий 1: Сегодня мы с вами станем участниками социально-коммуникативного тренинга под названием «Дружно скажем буллингу «СТОП!»».

Ведущий 2: В ходе тренинга мы поговорим о том, что такое «буллинг» и как ему противостоять».

Ведущий 1: Работать предстоит в командах, а для формирования команд прошу вас подойти к столу и выбрать жетончик понравившегося цвета (предлагаются жетоны желтого, зеленого и красного цвета). Далее необходимо занять места за столами в соответствии с цветом выбранных жетонов: места в первом ряду занимают учащиеся с желтыми жетонами, во втором ряду – с зелеными, в а третьем ряду – с красными.

Ведущий 2: Перед началом работы давайте обговорим правила сотрудничества в нашей тренинговой группе.

Принятие правил тренинговой группы:

1. *Общение по принципу «здесь и теперь».* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, чтобы не показаться смешными. Так работает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в большое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя в различных ситуациях, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий каждый из вас должен стараться говорить только о том, что волнует именно его сейчас, и мы будем обсуждаем то, что с нами происходит в группе.
2. *Высказывания от своего имени.* Во время занятий для более откровенного общения мы отказываемся от безличной речи, так как она скрывает собственную позицию, и тем самым позволяет уходить от ответственности за свои слова. Для более откровенного общения мы заменяем высказывания типа: «Много людей считает, что...» на высказывания типа: «По моему мнению...», «Есть люди, которые думают...» на «Я подумал...» и т.п. Также правильно будет отказаться от безадресных суждений о других людях. Для этого можно фразу: «Не все меня не поняли» можно заменить репликой типа: «Таня и Глаша меня не поняли».
3. *Искренность в общении.* В период работы нашей группы мы должны правдиво выражать свои мысли и чувства. Если кому-то это покажется на каком-то этапе группы невозможным, то позволительно просто промолчать. Данное правило означает, что мы открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям и мыслям других участников группы. Никто не обижается, а только испытывает благодарность и признательность за искренность и откровенность других членов группы.
4. *Конфиденциальность действий в группе.* Ничего из происходящего в группе не выносится за ее пределы. Это правило будет способствовать искренности и самораскрытию участников группы во время работы группы.
5. *Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении действий в группе следует оценивать не участника, а только его поведение, суждения. Не будем использовать высказывания вроде «Ты мне не нравишься», а будем говорить: «Мне не нравится твоя манера общения».

Никогда не будем говорить: «Ты плохой человек», а просто скажем: «Твой поступок нельзя назвать хорошим» и т.п.

Основная часть

Ведущий 1: Уважаемые участники тренинга, приступаем к основной части работы. На протяжении всего тренинга будет вестись рейтинговая таблица активности (приложение 1.1). За каждый ответ на вопрос группа получает 1 балл. В конце тренинга будут подведены итоги работы групп.

1. Медиативное упражнение «Путешествие на Голубую Звезду»

Педагог-психолог:

«Земля – наша родная планета. На Земле живут люди, звери, птицы, насекомые, растения и другие живые существа. Но люди любят помечтать, им интересно знать, а есть ли у нас соседи?

Давайте и мы помечтаем...

Сядьте удобно, закройте глаза и представьте себе яркие звезды на темном ночном небе. Представьте, что там, где-то далеко-далеко как и у нас есть жизнь. Давайте отправимся с вами в интересное путешествие к таинственной Голубой Звезде. Представьте, что все вы есть члены экипажа межпланетной космической станции, запущенной в космос с планеты Земля. Каждый из вас занял свое рабочее место. И вот наша космическая станция взмывает высоко в небо. Сделайте три раза «вдох-выдох». Сожмите очень крепко в своих руках штурвалы и с усилием надавите ступнями ног на педали и удерживайте их на педалях. Молодцы! А сейчас уберите руки со штурвалов и снимите ноги с педалей. Мы летим. Полет идет благополучно. Молодцы! Вдохните – выдохните. Почувствуйте, как приятная нега растекается по телу и становится очень легко. Сейчас очень важно ровно дышать: делаем 3 раза вдох-выдох. Очень хорошо! Тело почти не чувствуется, оно стало легким и невесомым. Сделаем еще 3 раза вдох-выдох.

Мы все летим в космосе. Звезды приветливо смотрят на нас, приглашают нас к себе в гости, но у нас другая цель — долететь до Голубой Звезды... Вот она все ближе и ближе, яркая, голубая. Готовимся к посадке. Чтобы посадка прошла плавно и удачно, опять крепко беремся руками за свои штурвалы, с усилием давим на педали, 3 раза делаем вдох- выдох, убираем руки со штурвалом, снимаем ноги с педалей и плавно приземляемся. Все молодцы! Посадка прошла мягко. А сейчас выходим все из корабля и осматриваемся вокруг. Вот мы и прилетели на Голубую звезду. Нашему взору открывается океан, в котором нет воды. И повсюду разноцветные цветы, но у каждого цветочка голубой стебелек. Цветов так много, что кажется, что они заполняют собой огромный океан. Оказывается, что именно эти стебельки делают планету голубой, похожей на океан. Но на этом наши открытия на

Голубой Звезде не заканчиваются. Мы обнаруживаем, что в этом океане цветов живут необыкновенные существа с большущими голубыми глазами и усиками серебристого цвета, а крылышки у них совсем прозрачные.

Ведущий 1: Так вот они какие, наши соседи, Прозрачнокрылышки, жители Голубой Звезды!!! Они улыбаются нам, так как очень рады нас видеть, а мы очень рады им!!! Прозрачнокрылышки оказались очень милыми и дружелюбными и сразу же стали предлагать нам свою дружбу. Мы с радостью ее принимаем и протягиваем им свои руки, в ответ Прозрачнокрылышки тянут к нам свои прозрачные, очень чистые крылышки. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наши тела устремляется тепло, доброта, спокойствие... Вот и подходит к завершению время пребывания на Голубой Звезде. Подходит время расставаться и возвращаться на Землю.

Ведущий 2: Давайте возьмем с собой доброту, радость, спокойствие и чистоту, подаренные нам нашими новыми соседями, добрыми и гостеприимными Прозрачнокрылышками.

Хорошие наши Прозрачнокрылышки, приветливые и добрые наши соседи, мы были очень рады встрече с вами, мы всегда будем вас помнить, будем учиться быть такими же добрыми, чистыми, приветливыми как вы».

«А сейчас откройте глаза.... Посмотрите вокруг, где вы находитесь.... И давайте познакомимся с понятием «буллинг» и историями, над которыми необходимо задуматься...»

2. **Мини-лекция «Что такое буллинг?»**

Ведущий 1: «Можно вести речь о **буллинге**, если травля и издевательство над кем-либо происходит систематически, если это повторяется многократно на протяжении длительного времени (несколько дней, месяцев, лет...). Буллинг – это повторяющиеся в течение длительного времени агрессивные действия одних людей по отношению к другим.

Ведущий 2: Основными признаками буллинга является неравенство сил жертвы и агрессора, острая эмоциональная реакция жертвы на оказанное воздействие и повторяемость воздействия. Буллинг в школе зачастую происходит в следующих формах: постоянные насмешки (например, из-за особенностей внешности, физических недостатков, низкого уровня благосостояния жизни семьи и пр.), вымогательство, бойкотирование, физические и психические унижения, порча личных вещей и т.п.

Ведущий 1: В последнее время быстро стал распространяться кибербуллинг, т.е. буллинг с использованием электронных средств связи». Побуждать к буллингу могут самоутверждение, борьба за власть, зависть, месть, подчинение неформальному лидеру, чувство неприязни и др.

Ведущий 2: Обычно в социальную структуру буллинга входят преследователь (булли, агрессор), жертва и наблюдатель. В роли булли (агрессора, преследователя) чаще всего выступают дети, стремящиеся к лидерству и подчинению себе других детей. Булли легко приходят в состояние ярости, бывают очень агрессивны и импульсивны, по отношению к взрослым людям ведут себя вызывающе, очень часто хорошо развиты физически, чувство сострадания у них не развито.

Ведущий 1: Отличительными чертами жертвы травли (буллинга) являются: повышенная тревожность, склонность к суициду, неуверенность в себе, заниженная самооценка, чувствительность, отсутствие друзей, неблагоприятный психологический климат в семье и пр.

Ведущий 2: **Необходимо принять во внимание следующее:**

в ситуации буллинга всегда присутствуют **агрессор, жертва и наблюдатель**, что можно было наглядно увидеть в видеофильмах, которые вы просмотрели;

Ведущий 1: **буллинг осуществляется всегда осознанно** и выражается в причинении психических и физических страданий другому человеку, который становится жертвой;

Ведущий 2: **буллинг снижает у жертвы самооценку, уверенность в себе, лишает жертву самоуважения, а также может привести к ухудшению здоровья и потере человеческого достоинства;**

Ведущий 1: **буллинг – это процесс, в который вовлекаются не только преследователь (агрессор) и жертва, но и все очевидцы насилия, т.е. с очень большой долей вероятности в буллинг может быть вовлечен весь отряд;**

Ведущий 2: **при буллинге как пострадавшим, так и его свидетелям, всегда необходима защита и помощь;** так как сам по себе, без вмешательства извне, буллинг не прекратится.

Ведущий 1: **Всегда есть очевидцы (свидетели, наблюдатели)**, то есть те, кто знает о буллинге (травле), но они обычно в силу ряда причин ничего не делают для его прекращения. Одни сами боятся стать жертвой, другие настроены в любой удобный момент присоединиться к агрессору, чтобы укрепить в его глазах свой авторитет.

Педагог-психолог: Как вы думаете, какой можно сделать вывод из всего, что вы только что услышали? (*Принимаются ответы от групп. Одновременно заполняется рейтинговая таблица активности*).

Педагог-психолог: можно сделать вывод, что чем больше между людьми взаимопонимания и уважения, тем менее возможен буллинг в их среде? Также

необходимо помнить, что жертва и агрессор могут поменяться местами в любой момент и тогда агрессор станет жертвой, а агрессором станет жертва.

Группам предлагаются карточки с вопросами для обсуждения (приложение 1.2). Время на подготовку ответов 3 мин.

Вопросы для обсуждения:

- Скажите, кто из ребят, по-вашему, становится жертвой чаще других?
- Какими личностными особенностями чаще обладают те, кто оказывается в роли жертвы?
- Необходима ли помощь агрессорам? Если необходима, то по каким причинам?

По истечении выделенного времени (3 минуты) принимаются от групп ответы на вопросы и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Педагог-психолог: таким образом, в зависимости от складывающихся обстоятельств жертвой буллинга (травли) может стать любой учащийся, но чаще всего буллингу подвергаются учащиеся, имеющие какие-то особенности внешности (полнота, недостатки, внешняя непривлекательность, посредственная одежда), плохая успеваемость, неудовлетворительное поведение, низкая самооценка, низкий уровень коммуникабельности, отсутствие друзей в группе. Зачастую травле подвергаются дети по религиозным, национальным и другим признакам.

3. Просмотр видеофильмов:

1. «Буллинг в школе. Признания ребят, которых травили одноклассники»
2. «Травля и буллинг в школе и как с этим бороться» (<https://www.youtube.com/watch?v=zV0WUKVaz0M>)
3. «Буллинг в школе: что делать?»

Ведущий 2: сейчас каждая группа получит карточку с вопросами для обсуждения просмотренных видеофильмов. Время на подготовку ответов на вопросы 5 минут. В ходе проведения тренинга будет вестись рейтинговая таблица активности. За каждый ответ на вопрос группа получает 1 балл. В конце тренинга будут подведены итоги работы групп.

Вопросы для обсуждения (приложение 1.3):

- 1) О чём видеофильмы, которые вы только что просмотрели?
- 2) Чем похожи сюжеты просмотренных видео? Чем отличаются?
- 3) Продолжает ли быть актуальной тема буллинга сейчас? Есть ли буллинг в вашей школе?
- 4) Был ли когда-нибудь буллинг в отношении вас? Если был, то где, как и кем это осуществлялось?
- 5) Если вы были участником буллинга, то какая роль была отведена в нем вам?

б) Как вы считаете, возможно ли решить проблему буллинга? Если возможно, то что для этого необходимо сделать?

Обсуждение видеофильмов.

Ведущий 1: О чём видеофильмы, которые вы только что просмотрели?

Ведущий 2: Чем похожи сюжеты просмотренных видео? Чем отличаются?

Ведущий 1: Продолжает ли быть актуальной тема буллинга сейчас? Есть ли буллинг в нашей школе?

Ведущий 2: Был ли когда-нибудь буллинг в отношении вас? Если был, то где, как и кем это осуществлялось?

Ведущий 1: Если вы были участником буллинга, то какая роль была отведена в нем вам?

Ведущий 2: Как вы считаете, возможно ли решить проблему буллинга? Если возможно, то что для этого необходимо сделать?

(Одновременно заполняется рейтинговая таблица. В таблицу заносятся данные о количестве очков, заработанных группами).

Игры и упражнения

Применение в работе приведенных ниже игр и упражнений позволит снизить враждебные и агрессивные реакции детей и подростков; поможет оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения и сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте; а также развить у них эмпатию и толерантность.

Упражнение № 1 «Любовь и злость»

Ведущий 1: сейчас предлагаю вам выполнить упражнение «Любовь и злость». «Прошу вас сесть в один общий круг и закрыть глаза. Представьте, что сейчас вы с кем-то разговариваете и рассердились на него. Попробуйте сказать этому человеку, что сподвигло вас рассердиться на него. Может он не выполнил своего обещания или что-то сказал или сделал не так, как вы от него ожидали? В течение 1-2 минут поговорите с ним «про себя», так, чтобы никто не мог этого услышать. Отчетливо скажите ему, что вас рассердило в отношениях с ним и что вам не нравится, а что нравится в его поведении. Выясните у него, что заставило его поступить так, а не иначе. Например: «Данил, мне очень нравится, что когда мы с тобой встречаемся, то ты очень радуешься нашей встрече, но иногда я на тебя сержусь. Вот сейчас меня очень рассердило, что ты опоздал на нашу встречу на целый час и не предупредил заранее об этом и не отвечал на мои телефонные звонки». Предлагаю подумать о том, на кого в вашей группе вы злитесь чаще всего. А сейчас представьте себе, что вы приближаетесь к этому человеку и в течение 1 минуты конкретно и четко говорите ему, почему вы на него разозлились. Затем опять мысленно

приблизьтесь к этому человеку и скажите ему, что нравится вам в нем (в течение 1 минуты). А теперь откройте глаза и осмотрите круг. Внимательно посмотрите друг на друга. Расскажите другим участникам вашей группы, выполнявшим это упражнение, о тех чувствах и эмоциях, которые вы испытали, когда выполняли упражнение. Поделитесь своими переживаниями, которые испытывали во время выполнения упражнения.

Группам выдаются карточки с вопросами для обсуждения (приложение 1.4).

Время на подготовку ответов 3 минуты.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что вы чувствуете, если не говорите другому о том, что рассердились на него? А какие чувства испытываете, когда говорите другому об этом?
- 2) Что может испытать человек, если скажет кто-нибудь ему, что рассердился на него? Поставьте себя на это место.
- 3) Имеются ли такие люди, которые ни разу вас не рассердили?
- 4) Имеются ли такие люди, которые на вас ни разу не сердились?
- 5) Как вы думаете, почему очень важно говорить, что конкретно вас рассердило?
- 6) Когда, по вашему мнению, быстрее проходит гнев — когда о нем никому не говоришь или когда о рассказываешь нем?

По истечении выделенного времени (3 минуты) принимаются от групп ответы на вопросы и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Рекомендации. Если кто-то из участников упражнения допускает обидные замечания в адрес других участников или в адреса отсутствующих людей, то необходимо предложить, чтобы он сказал этому человеку что-либо хорошее, позитивное.

. Необходимо следить, чтобы участники выражали свою обиду или злость без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты пишешь ручкой на моей парте».

Упражнение 2 «Спускаем пар»

Ведущий 2: предложенная сейчас вам игра поможет вам научиться «выпускать пар». Прошу вас сесть в один общий круг и предлагаю каждому из вас сказать, на что он сердится или что ему мешает. При этом необходимо обращаться к конкретному человеку. Например: «Настя, мне бывает очень обидно, когда ты говоришь, что я никогда не сдерживаю своих обещаний». Не надо оправдываться, если на вас будут жаловаться. Необходимо просто

внимательно выслушать все, что вам говорят. Очередь дойдет до каждого из вас, что позволит вам «спустить пар». Если кто-то из вас не вспомнит, на что пожаловаться, то можно будет просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и у меня нет необходимости «выпускать пар». После того, как каждый участник выскажется, могут высказаться участники, на которых жаловались, которым другие участники выражали свое недовольство. А затем всем участникам предлагается подумать над тем, что они услышали, и ответить на вопрос о том, что они хотели бы изменить в себе из того, что мешает другим, а что не хотели бы поменять и почему.

Игра завершается тем, что желающим предлагается высказаться, продолжив предложение «Я больше не хочу (не буду)...». Например, «Я больше не хочу дразнить девочек и дергать их за косички» и т.п. Одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Упражнение 3 «Избавляемся от гнева и агрессивности»

Ведущий 1: оказывается, есть много приемов, способов и упражнений, помогающих избавляться от гнева и агрессивности. Предлагаю всем сесть поудобнее, расслабиться, вдохнуть глубоко 3-4 раза, закрыть глаза и вообразить, что они попали на маленькую выставку фотографий. Необходимо представить себе, что на этих фотографиях запечатлены люди, которые вас когда-то вас обидели, поступили с вами несправедливо или разгневали вас. Мысленно походите по этой выставке, рассмотрите представленные портреты. Остановитесь около любого из этих портретов и вспомните какую-либо конфликтную ситуацию, связанную с человеком, изображенным на этом портрете. Представьте самого себя в этой ситуации. Какие чувства хотите выразить вы человеку, на которого разгневаны? Можно не сдерживать свои слова, эмоции, действия. Как закончите это упражнение, подайте мне знак. Например, кивните головой. Затем сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза.

Далее группам выдаются карточки с вопросами для обсуждения (приложение 1.5). Время на подготовку ответов 3 минуты.

Вопросы для обсуждения:

Поделитесь с другими участниками группы своим опытом.

- 1) Что трудно, а что легко было выполнять в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?
- 2) Кто из присутствующих участников вошел в вашу фотогалерею? На каком портрете вы остановились?
- 3) Опишите ситуацию, которую вы себе представили?
- 4) Изменялось ли ваше состояние в ходе упражнения?

5) Отличаются ли чувства в начале и конце упражнения? Если отличаются, то чем.

По истечении выделенного времени (3 минуты) принимаются от групп ответы на вопросы и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Упражнение 4 «Покажи ситуацию»

Ведущий 1: сейчас предлагаю группам выполнить упражнение «Покажи ситуацию». Каждая группа вытягивает карточку с кратким описанием какой-либо одной конфликтной ситуации (приложение 1.6). Задача каждой группы — подготовить в течение 5 минут и показать описанную ситуацию. При этом можно использовать только движения, мимику и т. п. Разговаривать при разыгрывании предложенной ситуации нельзя.

Остальные участники должны будут установить суть конфликта, описанного на карточке, полученной выступающей группой.

Материал к упражнению «Покажи ситуацию»

Ситуации:

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.
3. Ты собираешься поздно вечером на прогулку с друзьями, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
4. Ты принес учителю на проверку домашнее задание, а он отказывается его принимать, утверждая, что ты не выполнял его самостоятельно.
5. У вас с другом возникли разногласия по поводу проведения свободного времени. Друг предлагает просто пойти погулять, а тебе хотелось бы покататься на велосипеде.

По истечении выделенного времени (5 минут) группы показывают выбранную ситуацию и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Упражнение 5 «Комиссионный магазин»

Ведущий 1: вот и подошло время отправиться группам в комиссионный магазин, во время посещения которого нам предстоит попытаться выявить личностные качества, которые являются наиболее значимыми для человека. Товарами в этом магазине являются человеческие качества. Например, доброта, вежливость, трудолюбие, открытость и др. Участникам предлагается записать на карточки положительные и отрицательные черты

своего характера. Затем предлагается совершить торг, в ходе которого участники должны избавиться от своих отрицательных или ненужных им черт характера и приобрести положительные черты характера, необходимые им. Например, кто-то захочет приобрести себе душевное равновесие, трудолюбие, упорство в достижении цели, организаторские способности, а избавиться от лени, инертности, отсутствия любознательности.

На посещение комиссионного магазина выделяется 3 минуты.

По истечении выделенного времени (3 минуты) обсуждаются полученные результаты и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Упражнение 6. «Поделись со мной»

Ведущий 1: сейчас попробуем провести диагностику личностных качеств другого участника, чтобы научиться лучше понимать других людей.

Каждая группа получает карточку с перечнем личностных качеств человека (приложение 1.7).

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

В список можно вносить изменения в зависимости от состава группы участников.

Далее каждый из участников должен определиться, какое в большей степени качество есть у кого-либо из группы, подойти к этому участнику и попросить его поделиться с ним этим качеством. Фраза при этом может, например, быть такой: «Поделиться, пожалуйста, со мной твоим чувством уверенности». Участник, к которому обратились с данной просьбой, помечает в своей карточке это качество. В ходе выполнения данного упражнения каждый из участников группы должен обойти всех остальных участников, а в карточках всех участников появляются отметки, какие его качества востребованы другими участниками группы», а какие качества личности он запрашивал для себя. *На выполнение упражнения отводится 5 минут.*

Упражнение заканчивается тем, что все участники садятся в общий круг для проведения обсуждения. Результаты выполнения упражнения могут

быть запрошены и по количественному, и по качественному составу признаков.

По истечении выделенного времени (5 минут) обсуждаются полученные результаты и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Упражнение-арт 7. «Мой образ «Я»» (модифицировано М.Ф. Луканиной)

Ведущий 1: для каждого из нас очень важно ощущать поддержку и принятия со стороны сверстников, друзей и других людей, с которыми мы общаемся. Для этого очень важно развивать позитивную адекватную самооценку и формировать адекватный образ «я». Сейчас предлагаю начать над этим работать.

Каждому из вас необходимо нарисовать свой образ «я», после чего показать свой рисунок другим участникам группы. Участники группы предпринимают попытки интерпретировать рисунок, после чего каждый участник рассказывает, какой смысл он вложил в нарисованный образ.

По окончании работы на этом этапе рисунки участников передаются по часовой стрелке соседям, и каждый, получивший рисунок другого участника, должен дорисовать на нем то, чего, по мнению его, на данном рисунке недостает. Также можно дорисовывать свои пожелания, а затем передавать листок следующему. Таким образом, в конце упражнения листок, заполненный символами и пожеланиями, попадает к своему первому автору. Полученные результаты необходимо обсудить в группе.

На выполнение задания отводится 7 минут. По завершении выделенного на выполнение задания времени участникам по желанию предлагается продемонстрировать результаты своей работы и сделать необходимые пояснения. Таким образом, группам предоставляется возможность получить дополнительные очки, которые заносятся в рейтинговую таблицу активности.

Педагог – психолог проводит шеринг.

(Шеринг. Необходимо осознать свои чувства и внутренние процессы, проанализировать и закрепить полученный опыт и поставить цели на будущее)

Педагог-психолог: Какие вы можете сделать выводы по основной части тренинга? Время на обсуждение 5 минут.

По истечении выделенного времени (5 минут) обсуждаются полученные результаты и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Выводы по основной части (по результатам обсуждения выдвинутых предложений):

«Мы готовы, мы должны»:

1. Уметь принимать и уважать мнение другого человека, его верование.

2. Помнить, что необходимо уважать чувства человеческого достоинства.
3. Всегда помнить, что необходимо уважать права других.
4. Учиться принимать другого таким, какой он есть.
5. Уметь поставить себя на место другого.
6. Помнить, что необходимо уважать права быть другим.
7. Не забывать о многообразии людей, мнений, религий и т.д.
8. Помнить, что все равны.
9. Не совершать насилия и не быть жестокими по отношению друг к другу
10. Не быть равнодушными к чужой беде.

Вопросы для обсуждения:

Уважаемые участники, всем понятны перечисленные положения? Хотели бы вы иметь друга, обладающего данными качествами? Хотели бы вы, чтобы такими были ваши сверстники? Почему?

Подведение итогов активности групп и комментарии результатов активности.

Подсчитываются результаты активности групп в ходе проведения тренинга (считается общее количество занесенных в рейтинговую таблицу активности очков, заработанных каждой группой.

Ведущий 2: основная часть тренинга завершается. Наступило время подведения предварительных итогов нашей совместной работы. Все очень плодотворно поработали. Наиболее активно участвовали в обсуждении предлагаемых вопросов и демонстрации итогов совместной работе в группе члены группы № ...

А сейчас приступаем к заключительной части тренинга.

Заключительная часть:

Рефлексию проводит педагог-психолог.

Рефлексия: участникам предлагается встать в круг, вытянуть вперед к центру круга правую руку, причем ладошки рук наложить одну на другую, и всем вместе хором произнести следующие слова: «У нас сегодня все будет хорошо! У нас завтра все будет хорошо! У нас всегда все будет хорошо!!!».

Приложение 1.1

Рейтинговая таблица активности

№	Виды деятельности	Группы
---	-------------------	--------

п/п		Группа 1 (красные жетончики)	Группа 2 (желтые жетончики)	Группа 3 (зеленые жетончики)
1	Ответы на вопросы после мини-лекции «Что такое буллинг?» (карточка, приложение 1.2).			
2	Ответы на вопросы в ходе обсуждения просмотренных видеофильмов (карточка, приложение 1.3).			
3	Ответы на вопросы к упражнению 1 «Любовь и злость» (карточка, приложение 1.4).			
4	Продолжение предложений (задание предлагается после упражнения 2 «Спускаем пар»).			
5	Ответы на вопросы к упражнению 3 «Избавление от гнева и агрессивности» (карточка, приложение 1.5).			
6	Выполнение заданий к упражнению 4 «Покажи ситуацию» (приложение 1.6).			
7	Обсуждение результатов выполнения упражнения 5 «Комиссионный магазин».			
8	Обсуждение результатов выполнения упражнения 6 «Поделись со мной» (приложение 1.7. Перечень личностных качеств человека)			
9	Подготовка и обсуждение выводов по основной части тренинга «Мы готовы, мы должны» (приложение 1.8)			
10	Дополнительные вопросы и задания			
	Общий итог:			

Приложение 1.2

Вопросы к мини-лекции «Что такое буллинг?»

Вопросы для обсуждения:

- Скажите, кто из ребят, по-вашему, становится жертвой чаще других?
- Какими личностными особенностями чаще обладают те, кто оказывается в роли жертвы?
- Необходима ли помощь агрессорам? Если необходима, то по каким причинам?

Приложение 1.3

Вопросы для обсуждения видеофильмов

Вопросы для обсуждения:

- 1) О чём видеофильмы, которые вы только что просмотрели?

- 2) Чем похожи сюжеты просмотренных видео? Чем отличаются?
- 3) Продолжает ли быть актуальной тема буллинга сейчас? Есть ли буллинг в вашей школе?
- 4) Был ли когда-нибудь буллинг в отношении вас? Если был, то где, как и кем это осуществлялось?
- 5) Если вы были участником буллинга, то какая роль была отведена в нем вам?
- 6) Как вы считаете, возможно ли решить проблему буллинга? Если возможно, то что для этого необходимо сделать?

Приложение 1.4

Упражнение 1 «Любовь и злость»

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что вы чувствуете, если не говорите другому о том, что рассердились на него? А какие чувства испытываете, когда говорите другому об этом?
- 2) Что может испытать человек, если скажет кто-нибудь ему, что рассердился на него? Поставьте себя на это место.
- 3) Имеются ли такие люди, которые ни разу вас не рассердили?
- 4) Имеются ли такие люди, которые на вас ни разу не сердились?
- 5) Как вы думаете, почему очень важно говорить, что конкретно вас рассердило?
- 6) Когда, по вашему мнению, быстрее проходит гнев — когда о нем никому не говоришь или когда о рассказываешь нем?

Приложение 1.5

Упражнение 3 «Избавление от гнева и агрессивности»

Вопросы для обсуждения:

Поделитесь с другими участниками группы своим опытом.

- 1) Что трудно, а что легко было выполнять в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?
- 2) Кто из присутствующих участников вошел в вашу фотогалерею? На каком портрете вы остановились?
- 3) Опишите ситуацию, которую вы себе представили?
- 4) Изменялось ли ваше состояние в ходе упражнения?
- 5) Отличаются ли чувства в начале и конце упражнения? Если отличаются, то чем.

Приложение 1.6

Упражнение 4 «Покажи ситуацию»

Ситуации:

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
1. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.
1. Ты собираешься поздно вечером на прогулку с друзьями, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
1. Ты принес учителю на проверку домашнее задание, а он отказывается его принимать, утверждая, что ты не выполнял его самостоятельно.
5. У вас с другом возникли разногласия по поводу проведения свободного времени. Друг предлагает просто пойти погулять, а тебе хотелось бы покататься на велосипеде.

Приложение 1.7

Упражнение 6 «Поделись со мной»

Перечень личностных качеств человека:

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

Приложение 1.8

Выводы по основной части тренинга

«Мы готовы, мы должны»:

1. Уметь принимать и уважать мнение другого человека, его верование.
2. Помнить, что необходимо уважать чувства человеческого достоинства.
3. Всегда помнить, что необходимо уважать права других.
4. Учиться принимать другого таким, какой он есть.
5. Уметь поставить себя на место другого.
6. Помнить, что необходимо уважать права быть другим.
7. Не забывать о многообразии людей, мнений, религий и т.д.
8. Помнить, что все равны.
9. Не совершать насилия и не быть жестокими по отношению друг к другу
10. Не быть равнодушными к чужой беде.

Вопросы для обсуждения:

Уважаемые участники, всем понятны перечисленные положения? Хотели бы вы иметь друга, обладающего данными качествами? Хотели бы вы, чтобы такими были ваши сверстники? Почему?

Литература

1. «Преодоление и профилактика буллинга в школе», серия «На пути к эффективной школе», Департамент образования Вологодской обл., Институт развития образования Вологодской обл., 2018
2. «Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах», Управление по социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток», М., 2013.
3. Куценко Е. Школьная травля: перезапуск отношений. Первое сентября, 2013.
4. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М., «Генезис», 2012.
5. Шалагинова К.С. «Игры и упражнения для профилактики буллинга в подростковой среде».