

**бюджетное общеобразовательное учреждение
Калачинского муниципального района Омской области «Кабаньевская
основная общеобразовательная школа»**

«СОГЛАСОВАНО»
с Советом родителей
протокол № 2 от 10.01.2024 г.

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
протокол № 03 от 10.01.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
_____ Т. В. Матвеева
Приказ № 5 от 10.01.2024 г

**Программа профилактики буллинга (травли)
среди обучающихся
в БОУ «Кабаньевская ООШ»**

Кабанье, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы.

Буллинг является одной из наиболее распространенных негативных проблем в современных школах, которая создает психологическую напряженность в образовательной среде, угрозу психологической безопасности. Травля в школе приводит к снижению успеваемости, повышению уровня враждебности, тревожности, формированию агрессивного поведения, эмоциональным и невротическим проблемам.

Буллинг обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному объекту, включающую в себя принуждение и запугивание.

Существует несколько разновидностей данного явления:

- Моббинг - это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе. Моббинг- это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека.

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразывание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

- Буллинг- это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

- Хейзинг - неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе.

- Кибермоббинг и кибербуллинг - интернет-травля - это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Основные группы методов профилактики:

- 1) методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;
- 2) методы, ориентированные на семейные отношения;
- 3) методы, ориентированные на ближайшее окружение ребёнка (микросоциум).

Цель и задачи программы	<p><u>Цель:</u> повышение эффективности системы профилактики конфликтов в межличностных отношениях обучающихся, обеспечение защиты их прав и законных интересов.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Создать в образовательной организации комфортную образовательную среду для обеспечения физической и психологической безопасности обучающихся.2. Сформировать систему методического обеспечения и повышения профессиональной компетентности педагогических работников по раннему выявлению и реагированию на проявления признаков буллинга в отношении обучающихся.3. Обеспечить межведомственное взаимодействие организаций по предупреждению буллинга в среде обучающихся.
Сроки реализации программы	2024- 2026 годы
Ожидаемые конечные результаты	<p>Повысится уровень толерантности и эмпатии у учащихся и, как следствие, снизится уровень общественно - опасных деяний, связанных с жестоким обращением у учащихся.</p> <p>Повысится компетентность педагогов в вопросах диагностики и профилактики буллинга.</p> <p>Повысится компетентность родителей в вопросах воспитания и защиты детей.</p>

План действий
по профилактике буллинга (травли) среди обучающихся
БОУ «Кабаньевская ООШ»

№ п/п	Мероприятия	Категория участников	Срок проведения	Ответственный
1.	ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ			
1.1	Метод социометрических измерений (социометрия) Д. Морено (изучение межличностных взаимоотношений в классном коллективе)	1-4 классы	октябрь	Классные руководители
1.2	Анкетирование «Состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г. (Диагностика психологического климата и межличностных отношений в классном коллективе)	5-9 классы	ноябрь	Классные руководители
1.3	Анкетирование «Как я воспитываю своего ребенка?»	родители	декабрь	Классные руководители
1.4	Индивидуальная диагностика несовершеннолетних, оказавшихся в социально опасном положении, анкетирование «Буллинг в школе» (по запросу).	1-9 классы	В течение года	Социальный педагог
1.5	Результаты скрининговых диагностик: -опросник уровня агрессивности Басса-Перри ВРАQ-24 -опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой -опросник детской депрессивности, М. Ковач	7-9 классы	В течение года	Социальный педагог
1.6	Наблюдение за деятельностью детей на основе «Навигатора профилактики»	1-9 классы	В течение года	Социальный педагог
1.7	Наблюдение за «статусом» в классе за вновь прибывшими детьми	1-9 классы	В течение года	Классные руководители
2.	ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ			
2.1	Цикл развивающих занятий, классных часов, бесед по формированию межличностного общения: (примерная тематика) - Я не дам себя обижать - Давайте жить дружно! - Будем добрыми - Как научиться жить без драки? - Что такое агрессия? - Добро против насилия - Как не стать жертвой насилия? - Способы решения конфликтов с ровесниками	1-4 классы 5-9 классы	1 четверть 2 четверть 3 четверть 4 четверть 1 четверть 2 четверть 3 четверть 4 четверть	Классные руководители

2.2	Просмотр и обсуждение мультипликационных и художественных фильмов: - «Гадкий утёнок» - «Чучело», «Класс» - «Розыгрыш»	1-4 классы 5-9 классы	в начале учебного года	Советник по воспитанию, вожатая
2.3	Проведение акции «Международный день борьбы с буллингом»- «Травли NET»	5-9 классы	январь	Социальный педагог, вожатая
2.4	Спортивные соревнования «В дружбе – сила!» - товарищеские встречи по пионерболу, волейболу, настольному теннису	1-9 классы	в течение года (по отдельному расписанию)	Учитель физической культуры
2.5	Весенняя неделя добра	1-9 классы	апрель	Советник по воспитанию, вожатая
2.6	Мероприятия, посвященные Дню толерантности	1-9 классы	ноябрь	Советник по воспитанию, вожатая
2.7	Проведение социальной игры-навигатор «Я-Человек» с несовершеннолетними	6-9 классы	в течение года (по запросу)	Социальный педагог
2.8	Неделя психологии	Все участники образовательных отношений	Ноябрь, апрель	Советник по воспитанию, вожатая
2.9	Родительское собрание «Дружный класс» (для родителей обучающихся 5-9 классов)	родители	ноябрь	Советник по воспитанию, классные руководители
3.	КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ			
3.1	Индивидуальная и групповая профилактическая и психокоррекционная работа с обучающимися, склонными к агрессивному поведению экстремистским взглядам, нетерпимостью к окружающим, а также участниками конфликта.	обучающиеся с 1 по 9 классы	в течение года (по мере необходимости)	Социальный педагог, классные руководители
3.2	Цикл коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга: - «Каждый ценен»; - «Волшебные превращения»; - «Давайте дружить» - «Ценность каждого»; - «Внутренняя сила»; - «Давайте дружить»	1-4 классы 5-9 классы	в течение года (по запросу)	Классные руководители
4.	КОНСУЛЬТАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ			
4.1	Социально-психологическое просвещение родителей в целях повышения их психолого-педагогической компетентности: консультирование родителей по вопросам особенностей развития в подростковом возрасте, роли семейных	родители	в течение года	Социальный педагог

	взаимоотношений и методов воспитания в возникновении агрессивных реакций и протестного поведения.			
4.2	Индивидуальная консультативная помощь родителям (законным представителям), несовершеннолетних, испытывающих трудности в развитии и социальной адаптации в классном коллективе	родители	в течение года (по запросу)	Социальный педагог
4.3	Индивидуальные и групповые консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении по вопросам оказания поддержки неуверенным детям, создание ситуации успеха	педагоги	В течение года	Социальный педагог
5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ			
5.1	Семинар-практикум для учителей «Профилактика буллинга в школе»	учителя-предметники, классные руководители	ноябрь	Советник по воспитанию, социальный педагог
5.2	Педагогический совет на тему «Интерактивные психолого-педагогические технологии профилактики буллинга (травли)»	педагогические работники	Ноябрь	Советник по воспитанию, социальный педагог
5.3	Единый методический день «Школа позитивных изменений» ИРООО «Как учителю выявить буллинг в классе?» https://www.youtube.com/watch?v=fGikVgA28mI Из опыта БОУ "Гимназия им. А.Г.Артемовой" г. Калачинска https://www.youtube.com/watch?v=elCRtz49Np8 Что делать учителю, если он выявил буллинг в своем классе? https://www.youtube.com/watch?v=MANyuoalmx0	Педагогические работники	Октябрь	Советник по воспитанию, социальный педагог
6.	ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ			
6.1	Разработка методических рекомендаций в помощь классному руководителю для организации работы с обучающимися по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде: «Осторожно, буллинг!», «Как подружить детей в классе: советы учителю»	учителя-предметники, классные руководители	сентябрь - май	Советник по воспитанию, социальный педагог
6.2	Размещение рекомендаций по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде: «Как помочь своему ребёнку, если он стал жертвой насилия?», «Буллинг и его проявления», «Если произошел конфликт» на официальном сайте образовательной организации.	родители (законные представители) обучающихся	сентябрь - май	Советник по воспитанию, социальный педагог
6.3	Раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовая информация) для всех субъектов образовательных отношений по проблеме буллинга	обучающиеся, педагоги, родители	в течение года	Советник по воспитанию, социальный педагог
6.4	Подготовить информационный материал по профилактике буллинга для размещения на сайте.	Дети, родители, педагоги	Сентябрь-октябрь	Советник по воспитанию, социальный педагог

Диагностический комплект методик по выявлению буллинга в образовательной среде
Сбор информации – еженедельный опрос обучающихся
(американский педагог Кейси Питерс)

- Напиши имена 4-х одноклассников, с которыми ты хотел бы сидеть на следующей неделе.
 Напиши имя одноклассника, который особо отличился на этой неделе.

АНАЛИЗ:

- Кого дети не упомянули вообще?
- Кто не знает, с кем бы хотел сидеть?
- Чье имя никогда не упоминается?

МЕТОД СОЦИОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ (СОЦИОМЕТРИЯ) (Д. Морено).

Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Цель: изучение межличностных взаимоотношений в группе, которые определяют как целостные характеристики группы (статусную структуру), так и комфортность каждого её члена.

Инструкция (для группы 22-25 человек)

1) (начальная школа): давайте пофантазируем, представьте, что из вашего класса набирается экипаж космического корабля, ты – командир экипажа. Кого бы ты взял с собой в космическое путешествие, в свой экипаж? Это должна быть хорошая, надёжная команда, каждый член которой не подведёт в трудную минуту. Напиши 5-6 фамилий под номером 1.

Кого из класса ты бы ни за что не взял в свою команду. Напиши под номером 2 (от 0 до 3 фамилий).

2) (основная и старшая школа): ваш класс существует уже давно. За время совместной жизни и общения друг с другом вы, наверное, смогли неплохо узнать друг друга, и между вами сложились определенные личные и деловые отношения, симпатии и антипатии, уважение, неуважение друг к другу и т.п. Не все, очевидно, складывалось гладко и образовавшиеся между вами отношения далеки, по-видимому, от идеала. С кем-то вам хорошо находиться в одном классе, кто-то вас не очень устраивает и с ним вы хотели бы расстаться. Теперь представьте себе, что ваш класс начинает складываться сначала и каждому из вас представляется возможность вновь по своему желанию определить состав класса. Ответьте в этой связи на следующие вопросы, записав свои ответы на отдельном листе бумаги. Его предварительно необходимо подписать.

1. Кого из класса вы по своему желанию обязательно включили бы в состав нового класса? Запишите фамилии и имена этих людей на листе бумаги под номером 1. (не более 5-6 фамилий)

2. Кого из класса вы, напротив, не хотели бы видеть в составе нового класса?

Запишите их под номером 2. (от 0 до 3 фамилий)

3) Инструкция для диагностики деловых взаимоотношений в классе:

К кому из класса ты бы обратился за помощью, когда у тебя не получаются уроки? (5-6 фамилий) К кому бы ты ни за что не стал обращаться за помощью по поводу уроков? (0-3 фамилии)

4) Инструкция для диагностики товарищеских, личностных взаимоотношений в классе:

Кого из класса ты пригласил бы к себе на день рождения? А кого бы ни за что не пригласил бы на день рождения?

Имена отсутствующих детей нужно написать на доске. Блан ответов обязательно подписывается. В опросе должны принимать участие все участники группы.

(Отношения по симпатиям прямо не регламентируются инструктивными документами и предписаниями. В качестве критериев изучения структуры отношений по симпатиям можно брать

наиболее типичные и значимые для школьников ситуации свободного общения (выбор партнера по общению в свободное время, обращение за помощью по различным вопросам, приглашение на семейные праздники, желание поделиться сокровенными мыслями и т. д.).

Краткая интерпретация результатов:

В исследовании межличностных отношений приняли участие обучающиеся «...» в количестве человек. Всего было сделано выборов.

Классный коллектив представлен четырьмя статусными группами неформального порядка, сформированными на основе симпатий и антипатий обучающихся данного класса.

1 группа «Звезды» («Лидеры») (6 и более положительных выборов) ...

2 группа «Предпочитаемые» (3 – 5 выборов) ...

3 группа «Пренебрегаемые» («Принятые») (1 – 2 выбора)....

4 группа «Отвергаемые» («Изгои» «Аутсайдеры» «Изолированные») (0 выборов, отрицательные выборы)...

Указанные структуры не являются жесткими, возможны промежуточные статусы.

Данные результаты можно свести в одну таблицу по названным категориям.

Чем больше взаимных положительных выборов в коллективе, тем он стабильнее и благоприятнее.

В классном коллективе можно обсуждать только обобщенную характеристику класса. Знакомить детей с социометрическими статусами нельзя! **Напоминаем, что полученные результаты не подлежат огласке, а должны сохраняться в тайне как исходная психолого-педагогическая информация, необходимая для целенаправленной воспитательной работы в классе.**

Соотношение между школьниками, образующими полярные статусные категории, определяет социально-психологический климат группы. Так, если абсолютное большинство входит в две первые категории («звезды» и «предпочитаемые»), – в классе благоприятный психологический климат. Если же многие ученики занимают низкий статус («принятые» и «аутсайдеры»), то психологическая атмосфера в классе тяжелая, так как психологи считают, что даже наличие небольшого числа психологически неприятных лиц травмирует коллектив. Последние служат «мишенями» для психологической разрядки (подвергаются насмешкам, незаслуженным обидам, заниженной отрицательной оценке за допущенные ошибки и т. д.), что чревато в будущем нравственными издержками.

Не случайно А.С. Макаренко стремился к такому уровню развития коллектива, в котором не было бы психологически изолированных лиц.

Уровень благополучия взаимоотношений можно охарактеризовать как удовлетворительный/неудовлетворительный, т.к.% обучающихся находятся в благоприятных эмоциональных отношениях.

Положительными лидерами можно считать тех, кто назван большинством класса (не менее 45–50 % выборов), кто содействует прогрессу класса, отрицательными – тех, кто имеет противоположное влияние

После оценки деловых и товарищеских отношений целесообразно сопоставить между собой их характеристики. Такое «наложение» поможет выяснить ряд очень важных для организации учебно-воспитательной работы в классе позиций, а именно:

- а) насколько совпадают позиции каждого школьника в структуре деловых и личных отношений;
- б) как подкрепляются лидерские возможности школьников в деловых отношениях соответствующим статусом в личных (желательно, чтобы лидеры-организаторы занимали высокий статус в товарищеских связях);
- в) насколько инициативны в делах группы школьники, занимающие в личных связях высокий статус («звезды» и «предпочитаемые»).

Желательно использовать фактор взаимовлияния школьников в личном плане как основу для улучшения делового взаимодействия. Так, например, можно добиться дисциплинированности учащегося, пропускающего занятия, не только в результате прямого воздействия учителя и коллектива, но и через наиболее близких для данного школьника товарищей.

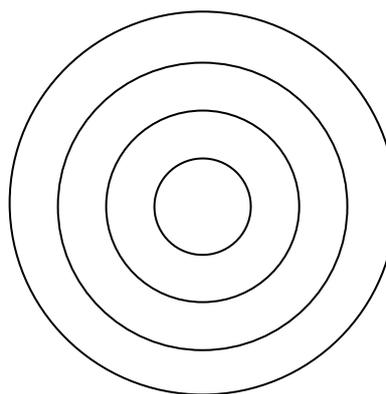
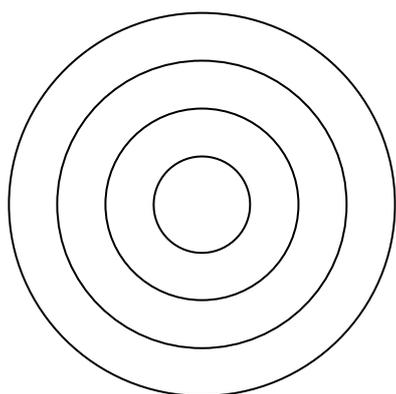
Определение уровня комфортности обучающихся.

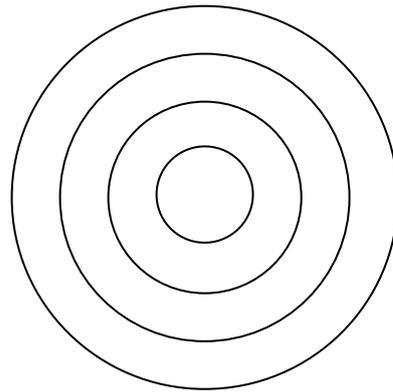
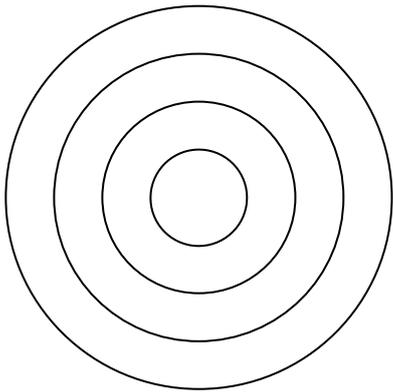
Методика Щурковой Н.Е. «Круги».

Инструкция. Эти круги помогают понять хорошо или плохо тебе в школе. Если тебе хорошо в школе, тебя никто не обижает, у тебя есть друзья, поставь свой знак (+) в центре кругов. Если тебе в школе очень плохо, поставь свой знак в последнем круге. Если бывает по-разному, знак можно поставить во втором или третьем круге. Запомни, чем дальше от центра круга стоит знак, тем хуже тебе в школе.

Оценка результатов. Считается число школьников, поставивших свои знаки в зоне благополучия и неблагополучия. «Зона благополучия» - 1 и 2 круг от центра. «Зона неблагополучия» - 3 и 4 круг от центра.

Просчитывается процентное соотношение ребят по уровням комфортности : центр- высокий уровень комфортности; 2 круг- средний уровень; 3 круг – ниже среднего; 4 круг – низкий уровень комфортности.





**Анкета для изучения
психологического климата в классе (Л.Г. Федоренко)**

Инструкция: В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружком ответ, выражающий Ваше мнение.

1. С каким настроением Вы обычно идете в школу?

- 1) Всегда с хорошим настроением;
- 2) с хорошим чаще, чем с плохим; 3) с равнодушием;
- 4) с плохим чаще, чем с хорошим; 5) всегда с плохим настроением.

2. Нравятся ли Вам люди, которые учатся вместе с Вами?

- 1) Да, нравятся;
- 2) многие нравятся, некоторые - нет;
- 3) безразличны;
- 4) некоторые нравятся, но многие - нет; 5) никто не нравится.

3. Бывает ли у Вас желание перейти в другой класс?

- 1) Никогда не бывает;
- 2) редко бывает;
- 3) мне все равно где учиться;
- 4) часто бывает;
- 5) думаю об этом постоянно.

4. Устраивает ли Вас учеба в школе?

- 1) Учебой вполне доволен;
- 2) скорее доволен, чем недоволен; 3) учеба для меня безразлична; 4) скорее недоволен, чем доволен;
- 5) совершенно недоволен учебой.

5. Как, по Вашему мнению, относится к Вам классный руководитель?

- 1) Очень хорошо;
- 2) хорошо;
- 3) безразлично;
- 4) скорее недоволен; 5) очень плохо.

6. В какой форме обращаются к Вам чаще преподаватели?

- 1) Убеждают, советуют, вежливо просят;
- 2) чаще в вежливой форме, иногда грубо; 3) мне это безразлично;
- 4) чаще в грубой форме, иногда вежливо;
- 5) в грубой форме, унижающей достоинство.

Обработка результатов: За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал. Суммируют баллы по всем вопросам.

6-12 баллов - школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13-18 баллов - человеку скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19-30 баллов - учащийся оценивает психологический климат в классе как очень плохой.

Метод незаконченных предложений (С. Леви)

«Неоконченные предложения»

Я не люблю, когда мои одноклассники ...

Было бы здорово, если бы ребята в нашем классе ...

Мне грустно, когда в классе ...

Мне плохо, когда мои одноклассники ...

Я хочу, чтобы наш класс... Я переживаю, когда в классе...

Меня не устраивает в классе ...

Мне радостно и хорошо в классе, когда ...

Мне нравится, когда мои одноклассники ...

Я бы посоветовал (а) своим одноклассникам ... Я уважаю своих одноклассников, когда ... Я боюсь, что одноклассники ...

Мне нравится, когда наш класс...

Я горжусь своим классом, когда ...

Я хочу, чтобы наш класс ...

МЕТОДИКА НА ВЫЯВЛЕНИЕ «БУЛЛИНГ-СТРУКТУРЫ»

(Норкина Е.Г.)

Цель: определение ролей и позиций, занимаемых подростками в буллинге. Данный тест предназначен для подростков. Состоит из 25 вопросов, три из которых позволяют узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов.

По итогам диагностики в соответствии с классификацией О.Л. Глазман класс разделяется на:

1. Инициаторов (обидчиков), характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они «нападают» не только на своих жертв, но и на педагогов и родных.

2. Помощников инициатора характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.

3. Защитников «жертвы», как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу.

4. Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления.

5. Наблюдателей (свидетелей). В ситуациях буллинга в роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности.

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

- А) да, я дружу со всеми;
- Б) у меня есть пару друзей;
- В) нет, я ни с кем не дружу;
- Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

- А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
- Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
- В) я сам страдаю из-за своей внешности;
- Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

- А) да, один или два;
- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

- А) да, во всем;
- Б) иногда;
- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках:

- А) буду общаться с ним так же как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;
- Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс:

- А) да мы очень дружны;
- Б) нет, мы почти не общаемся;
- В) в основном да, если не считать некоторых;
- Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

- А) да;
- Б) нет; В) иногда;
- Г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:

- А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника; В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
- Г) мне нет до этого никакого дела.

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:

- А) да, но это бывает редко;
- Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
- В) нет, мне с ними не интересно;
- Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.

10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:

- А) да это так и мне это неприятно;
- Б) нет, со мной все дружат;
- В) да, но меня это устраивает;
- Г) это я не хочу с ними общаться.

11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:

- А) да, я думаю, что я один из них;
- Б) да, но они этого не заслуживают;
- В) нет, у нас таких нет;

Г) да, я тоже на них равняюсь. **12. Когда меня ругают, я испытываю**

чувство гнева:

А) да;

Б) нет; В) иногда;

Г) часто.

13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;

Б) нет, у нас таких нет;

В) я и сам из их числа — меня все боятся;

Г) конечно, так и должно быть, это нормально. **14. Мне бы хотелось учиться**

в другом классе или школе:

А) да, мне не нравится наш коллектив;

Б) нет, меня все устраивает;

В) иногда, после ссоры с одноклассниками;

Г) нет, а вдруг там будет хуже. **15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:**

А) да это самый действенный способ;

Б) нет, лучше решать «мирным» путем;

В) иногда без этого не обойтись;

Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит:

А) да и мне их жаль;

Б) нет, мы все дружим;

В) да, но они этого заслуживают;

Г) я сам из их числа.

17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

А) да, постоянно ссоры и драки;

Б) нет, у нас такого не бывает;

В) почти нет, если не считать пару случаев;

Г) конечно, так и должно быть. **18. Если я увижу драку между**

одноклассниками то я:

А) пройду мимо это меня не касается;

Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;

В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;

Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело. **19. Мне кажется, что**

в коллективе меня недооценивают:

А) да;

Б) нет; В) иногда;

Г) часто. **20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:**

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто. **21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:**

А) капитаном;

Б) помощником капитана;

В) обычным матросом;

Г) юнгой.

22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):

А) это повод для насмешек;

Б) я с таким не буду общаться;

В) меня это не беспокоит, буду общаться;

Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:

- А) я буду поступать так же как все;
- Б) встану на его защиту;
- В) один из первых стану смеяться над ним;
- Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:

- А) да, для меня это очень важно;
 - Б) нет-мне все равно;
 - В) я всегда пользуюсь успехом;
 - Г) нет, я никогда не был успешен в классе.
- 25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:**

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда; Г) часто.

За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу. Ответы на вопросы **13, 17** и **20** позволяет узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов. Таким образом, данная методика дает возможность определить «буллинг-структуру» в классе, для дальнейшей работы по профилактике школьного буллинга. Методику рекомендуется применять в совокупности с методикой диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено «Социометрия».

№	И	П	З	Ж	Н
1	А	Б	А	Б	Г
2	Г	А	Б	В	Б
3	Г	Г	Б	А	В
4	В	Г	В	Б	В
5	В	Б	А	А	Г
6	А	Б	Г	Г	Г
7	Б	В	Б	А	В
8	Г	В	Б	Г	А
9	Б	В	А	В	Г
10	Б	Г	Б	В	А
11	А	В	А	Б	Б
12	А	Г	В	В	Б
13					
14	Б	Б	В	Г	А
15	Г	А	Б	В	Г
16	Б	В	А	Г	В
17					
18	Б	В	Г	А	Б
19	Б	А	Б	Г	В
20					
21	А	Б	А	Г	В
22	Г	А	В	В	Г

23	А	В	Б	Г	А
24	В	А	Б	Г	Б
25	В	Г	Б	В	А

**Обучающиеся по программе начального общего образования
(1-4 классы), возраст: 6-10 лет**

**Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни,
собственной и другого человека, освоение и укрепление
нравственных ценностей**

Занятие (игровое) «Каждый ценен» для обучающихся 1-4 классов

Цель: развитие навыков общения, укрепление позитивного отношения к окружающим, развитие рефлексии и способности к осознанию своих чувств.

Форма проведения: игровое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как *ценность человеческой жизни*, добро и доброе отношение к друг другу. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое добро и сделаем это в виде небольших игр, а также узнаем, как делиться добром с другими людьми».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом способом, соответствующим тематике занятия.

Разминка

Упражнение 1 «Ласковый привет» Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы особенным образом поздороваться друг с другом.

Ведущий: «Предлагаю Вам сейчас по кругу называть имя своего соседа и сказать ему что-то ласковое. Давайте я начну с себя и покажу, как это может звучать. Лиза, ты очень добрая и милая девочка, у тебя красивые глаза. Лиза, теперь ты можешь поблагодарить меня и продолжить, обращаясь к Паше, и сказать ему что-то доброе».

После того, как круг завершится и все поздороваются, ведущий предлагает перейти к следующему упражнению.

Основная часть

Упражнение 2 «Солнышко» Время: 30 минут.

Цель упражнения: развитие позитивного отношения к себе и окружающим.

Ведущий просит участников нарисовать на бумаге солнышко с лучами (никаких правил и ограничений нет), в центре солнышка написать свое имя.

Ведущий: «Какое оно это солнышко? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее. Если солнышко было бы вами, то какие были бы у него хорошие качества? Давайте подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то твое замечательное качество. Какой ты?».

Участники подписывают каждый лучик тем словом, каким себя характеризуют. Несколько лучиков остаются неподписанными (их можно дорисовать), поэтому ведущий просит других участников назвать для каждого ребенка те хорошие качества, которые он в нем видит.

Ведущий: «Чтобы солнышко было полным, давайте поможем друг другу подписать оставшиеся лучики».

Каждый участник говорит своим соседям справа и слева, какое положительное качество он в них видит, например, «Я считаю, что ты добрый. Ты всегда помогаешь».

После упражнения рисунки развешиваются на доске, где они станут источником положительных эмоций и ресурсного состояния на протяжении занятия. *Упражнение 3 «Что такое доброта?»* Время: 30 минут.

Цель упражнения: развитие рефлексии, позитивного отношения к себе и окружающим.

Ведущий предлагает участникам занятия на листе бумаги изобразить ассоциацию к слову «Доброта».

Ведущий: «Мы с вами сейчас замечательно поздоровались и уже немного прикоснулись к доброте, но давайте попробуем сейчас подумать и нарисовать на бумаге, что для меня значит «доброта». Если бы она была сказочным героем, то где бы она жила? Как бы она выглядела? Что бы она делала? С кем бы общалась? Неважно, как вы это нарисуете, главное, нарисовать, как вы видите сказочного героя по имени «Доброта».

Далее ведущий предлагает презентовать участникам свои рисунки и рассказать о сказочном герое «Доброта». После идет общее обсуждение.

Ведущий: «Покажите всем рисунок и расскажите о своем герое».

После идет общее обсуждение:

- Что такое доброта?
- Какими бывают добрые поступки?
- Делали ли вы их сами и видели от других?
- Зачем нужна доброта?
- Как и когда можно показывать доброту?
- Что доброго вы сделали сегодня? *Упражнение 4 «Стул взаимоуважения»* Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие позитивного отношения к себе и окружающим.

В центр круга участников ставится стул.

Ведущий: «Этот стул непростой, это стул взаимоуважения. Кто первым хочет посидеть на нем и получить от окружающих поддержку, теплые слова? Садись, Лена, закрой глаза и не открывай, пока я не скажу. А вы, ребята, тихонько подойдите и шепотом скажите Лене несколько приятных, поддерживающих слов. А теперь на цыпочках расходитесь. Лена, открывай глазки и скажи нам, как это – слышать слова поддержки от своих одноклассников? Хочешь ли ты сама поддержать следующего участника?»

Ведущий приглашает принять участие в упражнении остальных участников, те, кто уже занимал центральное место, присоединяются к группе, которая говорит слова поддержки. Желательно, чтобы каждый участник и побывал в центре действия, и сказал приятные слова другим участникам.

В конце упражнения *ведущий* предлагает всем участникам ответить на вопросы: «Получилось ли у вас проявлять уважение к тому, кто сидит в центре? Какие чувства вы испытывали, когда приятные, поддерживающие слова говорили вам?».

Упражнение 5 «Волшебный Клубок» Время: 20

минут.

Цель упражнения: развитие способности обучающихся к рефлексии своих эмоций.

Необходимые материалы: клубок толстых ниток.

Ведущий предлагает участникам занятия встать в круг и далее сообщает, что сейчас нужно будет, держась за нить клубка и передавая клубок дальше, рассказать о том, как каждый участник себя чувствует, что хотел бы пожелать для себя и что мог бы пожелать другому и далее передает клубок.

Ведущий: «Ребята, предлагаю сейчас каждому из вас взяться за нить клубка, но перед тем, как передать клубок дальше, вам нужно сказать, как вы себя чувствуете и что бы вы хотели пожелать себе сегодня и соседу справа. Давайте начнем с меня. Я чувствую радость от нашей

встречи и желаю себе чувствовать такое настроение весь день, а тебе, Даша, я желаю весело и увлекательно провести эти выходные».

Если участнику трудно сформулировать ответ, он отправляет клубок ведущему, ведущий помогает участнику, предложив несколько вариантов пожеланий на выбор, и передает ему клубок обратно. Когда все участники передадут клубок, он возвращается ведущему и далее предлагается натянуть нити. Так образуется большой круг, где все участники связаны нитями добрых пожеланий. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и почувствовать себя одним целым, где каждый участник важен и значим, окутан нитями добра и заботы.

Ведущий: «Смотрите, какой красивый и большой круг заботы и доброты у нас получился! Давайте сейчас все вместе закроем глаза и почувствуем, как эта забота друг о друге, наше доброе отношение окутывают нас. Мы с вами единое целое, где тепло, безопасно и хорошо! Давайте сохраним это чувство в себе и будем к нему возвращаться каждый раз, когда нам будет не хватать доброты».

Далее ведущий предлагает участникам группы аккуратно по кругу передать нити, которые они держали в руках, соседу. В итоге, все нити должны оказаться у *ведущего*, который говорит: «Спасибо, что бережно отнеслись к нашим ниточкам заботы и доброты. Эти нити дали нам возможность увидеть добро и заботу по отношению к друг другу и стали наглядным символом доброго отношения».

Заключение

Упражнение 6 «Заряд» Время:

15 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: «Ребята, скажите, что нового вы открыли сегодня для себя в доброте? Как вы чувствуете доброту? Как можете поделиться ею с другими? Скажите, а вы благодарите других или себя за добрые дела?».

После того как прошло обсуждение, ведущий предлагает попрощаться в формате темы занятия.

Ведущий: «Возьмитесь за руки, чтобы у вас получился замкнутый круг. Сейчас нужно будет по очереди сжимать руку соседа и, таким образом, передавать заряд внимания по кругу. Сначала вы делаете это медленно, а потом все быстрее и быстрее, и в конце мы все поднимем руки вверх и будем аплодировать».

Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него

Занятие (игровое) «Волшебные превращения» для обучающихся 1-4 классов

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения ими способов саморегуляции и активизации личностных ресурсов; развитие способности справляться с жизненными сложностями.

Форма проведения: игровое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами научимся, как можно успокоиться и расслабиться, а также как поддерживать себя, если тебе становится плохо. Рассмотрим разные ситуации, которые у вас бывают, и подумаем, как их решить».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом в формате тематики занятия.

Разминка

Упражнение 1 «Привет, сказочные герои» Время: 7

минут.

Цель упражнения: приветствие, создание настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам занятия представить себя каким-то сказочным персонажем (героем русских народных сказок, например, Василиса Премудрая, Илья Муромец, героем сказок народов России) и от его имени поздороваться с группой.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг и поздороваемся сегодня необычным способом. Представьте себя каким-нибудь сказочным героем и поздоровайтесь по-геройски! А еще скажите, какое настроение сегодня у сказочного героя?».

Основная часть

Упражнение 2 «Росток» Время: 20

минут.

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции, поиск внутренних ресурсов совладания со стрессом.

Необходимый инвентарий: коврики гимнастические по количеству участников, просторное помещение.

Ведущий: «Ребята, расскажите мне, пожалуйста, как у вас сегодня начался день? Что вы ожидаете от него? А были ли у вас такие дни, которые начинались по-другому, может быть, не так хорошо, как этот? Чего в таких днях вам могло не хватать?»

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по стране фантазий, где вы сможете открыть для себя новые возможности обретения приятных ощущений, которые помогут любой непогожий день осветить лучами радости и хорошего настроения!

Чтобы начать наше путешествие, вам необходимо сесть на пол по кругу и закрыть глаза. А теперь представьте себя в виде какого-нибудь растения. Это может быть цветок, дерево, куст, травинка. Представьте росток выбранного растения. Представьте, как ростки пробиваются сквозь землю и тянутся навстречу теплым солнечным лучам, постепенно растут, как распускаются листья, раскрываются бутоны у цветов, распускаются почки на деревьях, зеленеют травинки».

Ведущий предлагает обучающимся в процессе представления ростков и их роста обратить внимание на дыхание, дышать глубоко и медленно, чувствуя, как воздух проникает во все уголки тела. В процессе выполнения упражнения ведущий предлагает участникам занятия лечь на пол и развести руки в стороны.

Ведущий: «Наконец, ваше растение выросло, цветок распустился, дерево окрепло и дало плоды, травинка наполнилась жизненной силой. Внимательно рассмотрите его, почувствуйте его запах, потрогайте, почувствуйте узоры, посмотрите, какое растение красивое».

Затем ведущий предлагает представить, какое восхищение чувствуют люди, когда видят это растение. Ведущий может озвучивать подобные реплики: «какое красивое растение, как оно мне нравится!»; «какой приятный аромат у этого цветка!»; «какая яркая зеленая трава!»; «какие у этого дерева интересные листочки!»; «как приятно сидеть под раскидистой кроной этого дерева» и т.д.

Ведущий предлагает участникам почувствовать, какое их растение красивое, удивительное, по-своему уникальное, запомнить это переживание и обращаться к этим образам в те моменты, когда становится грустно. Далее ведущий предлагает завершить упражнение: потянуться и открыть глаза.

В конце ведущий предлагает участникам поделиться образами, которые им представились, эмоциями, впечатлениями, а также тем, какая ресурсная картинка рисуется в их воображении в момент, когда им становится грустно. *Упражнение 3 «Хороший друг»* Время: 20 минут.

Цель упражнения: эмоциональное сближение участников, групповое сплочение.

Ведущий: «Подумайте о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым вы на самом деле дружите. Если же у вас такого друга еще нет, то вы можете подумать о том, с кем только собираетесь подружиться. Что вы можете сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит ваш друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла? Подумайте над этими вопросами. Ответы на них вы можете записать на бумаге, можете нарисовать, а можете сделать и то, и другое. Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Если хотите, можете показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можете еще и рассказать, о чем вы думали, выполняя это

упражнение. Внимательно выслушайте, что скажут вам остальные дети из вашей четверки».

Анализ упражнения:

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в классе?

Упражнение 4 «Оловянный солдатик и тряпочка на ветру» Время: 10 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции.

Ведущий: «Ребята, сейчас вам нужно встать в круг так, чтобы между вами было свободное пространство, например, на расстоянии вытянутой руки. А теперь представьте, что вы как стойкий оловянный солдатик. Он стоит прямо, как натянутая струна. Попробуйте встать так прямо, будто к вашей спине прикрепили палку, и вы не можете согнуться. Попробуйте вытянуться всем телом вверх, при этом не отрывая ног от пола. Напрягитесь и побудьте в этом положении некоторое время».

В процессе упражнения ведущий показывает на своем примере, как выглядит поза оловянного солдатика и совместно с участниками занятия выполняет озвучиваемые действия. Также ведущий может оценивать, как стоят дети и поправлять их. После ведущий предлагает сменить позу.

Ведущий: «А теперь представьте, что вы тряпочка, которая развеивается на ветру, почувствуйте, как ваши руки, голова, спина расслабляются, и опуститесь верхней частью тела вниз. Согнитесь и почувствуйте расслабление в руках, шее и спине». Ведущий демонстрирует позу и совместно с группой повторяет озвученное действие.

Ведущий: «Представьте, что на вас дует ветер, от которого вы медленно, плавно и расслабленно покачиваетесь. А теперь согните колени и продолжайте покачиваться».

Участники занятия несколько секунд повторяют действия за ведущим.

Далее ведущий предлагает им сменить позу на позу солдата, сгруппировавшись и вытянувшись, и так простоять 10 секунд, и изменить положение, повиснув в виде тряпочки на ветру, ощущая расслабление и легкость, и так побыть также 10 секунд. И так предлагается еще два раза (смена позы от оловянного солдатика до тряпочки и наоборот).

В конце *ведущий* предлагает: «А теперь встряхните руками, будто смахиваете с себя воду, и отряхнитесь всем телом, как собака отряхивается от воды».

В завершение ведущий спрашивает: «Как вы чувствуете себя после этого задания? Вы можете повторять его после выполнения тяжелой умственной или физической работы, где вы долго не двигаетесь, находитесь в одном положении».

Заключение

Упражнение 5 «Волшебный карандаш» Время: 5 минут.

Цель упражнения: прощание, рефлексия прошедшего занятия.

Необходимый инвентарий: карандаш.

Ведущий: «Ребята, у меня в руках волшебный карандаш. Его волшебство состоит в том, что, когда его держат в руках, нужно непременно рассказать о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать».

Таким образом участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание.

Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта

Занятие (игровое) «Давайте дружить» для обучающихся

1-4 классов

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений внутри класса, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения: игровое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что делает нас похожими друг на друга, и того, что нас отличает, поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, если она уже произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружную группу».

Разминка

Упражнение 1 «Пересядьте все те, кто...»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие понимания схожести между людьми.

Упражнение рекомендуется проводить в быстром темпе.

Ведущий: «Сейчас все, кто сделал то, что я перечислю, быстро встанут со своих стульев и постараются поменяться местами с другими вставшими участниками и постараться таким образом занять освободившееся место. Если фраза была про меня тоже, то и я постараюсь занять чей-нибудь освободившийся стул. Тот, кому стула не хватило – становится водящим. Итак, начнем! Поменяйтесь местами все те, кто сегодня успел позавтракать... не выспался... в одежде присутствует что-то желтое... и т.д.».

По окончании упражнения проводится краткое обсуждение, в ходе которого ведущий помогает участникам обменяться впечатлениями.

Основная часть

Упражнение 2 «Встреча киноклуба»

Цель: ознакомление младших школьников с эмоциями и работой с ними.

Время проведения: 45 мин.

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: Что такое эмоция? Вспомните, какие эмоции чаще всего вы испытывали за эту неделю?

Ведущий: «Спасибо за ваши ответы, можно сказать, что эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас. Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми. Эмоции бывают самыми разными. Какую роль играют положительные и отрицательные эмоции в нашей жизни? Поискать ответ на этот непростой вопрос нам поможет мультфильм «Крошка Енот».

Просмотр и обсуждение культурного образца: мультфильм «Крошка Енот» (реж. О. Чуркин, СССР, 1974 г., 0+)

Примерные вопросы для обсуждения после просмотра:

- Какие эмоции были у Крошки Енота в начале мультфильма?
- Что почувствовал крошка Енот, когда пришел на пруд?
- Как вы понимаете пословицу «У страха глаза велики?»
- Вспомните, были ли в вашей жизни похожие ситуации, когда вы преувеличивали опасность? Вы боялись чего-то, что оказалось неопасным?
- А когда испуганный крошка Енот прибежал домой, что мама посоветовала ему сделать?
- Как улыбка влияет на наше настроение?
- Какую роль играют в нашей жизни эмоции?

Происходит обсуждение. Далее ведущий обобщает.

Вариант 1:

Предлагаются варианты, как справиться с негативными эмоциями безопасно:

- можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив;
- можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя, у него твои глаза, тело. Ты – лев!»;

- если начинаешь злиться, можно сделать несколько медленных вдохов- выдохов или сосчитать до 10;
- можно воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций: чашка (в нее можно кричать) или листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене).

Вариант 2:

Рефлексия «Дом эмоций»

Ребятам предлагается нарисовать дом и подписать элементы дома какими-либо эмоциями, которые чаще всего «живут» в этом доме. А из трубы пусть выходят все отрицательные эмоции, которые иногда проникают в этот дом (подписать их).

В завершение занятия ведущий благодарит участников за работу.

Упражнение 3 «Рыцарь и разбойник» *Время:* 30 минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий разделяет участников на подгруппы.

Ведущий: «Ребята, а давайте сейчас рассчитаемся следующим образом, мы будем называться фруктами: апельсин, мандарин, арбуз, ананас, яблоко. Первый человек говорит ананас, второй – мандарин и так далее». Так все участники называются по очереди фруктами и далее ведущий предлагает разделить по названию фруктов на мини-группы.

Ведущий: «А теперь все, у кого выпал апельсин, собирайтесь в группу и вставайте в правый угол, все, кто назвался мандаринками, вставайте сюда...», так происходит распределение по мини-группам.

Ведущий: «Теперь ваша задача разыграть сценку, какую именно сценку я скажу каждой группе отдельно. Вам нужно будет подготовить сценку и показать ее в вашей группе, где вы расскажете, как в предложенной ситуации поступил бы разбойник и как – рыцарь. Сейчас вам нужно распределить роли, кто каким персонажем будет, обсудите, как вы будете разыгрывать сценку, и как будете готовы, покажите ее».

Далее ведущий дает каждой мини-группе задание разыграть сценку из предложенных ситуаций:

- у тебя отобрали игрушку, что можно сделать в такой ситуации;
- другие дети не позвали тебя с собой в игру;
- тебя толкнул сверстник, что можно сделать;
- одноклассник обидно тебя обзывает;
- одноклассник отказывается сидеть с тобой за одной партой и т.д.

После того, как все проиграли свои сценки, ведущий в общем кругу собирает обратную связь, предлагая участникам обсудить, что они чувствовали, находясь в роли хорошего и плохого персонажа, что говорили в этих ситуациях, как удавалось разрешить конфликт.

Ведущий: «Апельсинчики, расскажите какая у вас была ситуация? Как вам было в роли разбойника и рыцаря? Вам удалось разрешить проблему? Что помогало и было ли что-то, что мешало? Какие чувства вы испытывали?».

Также можно модифицировать данное упражнение и предложить проигрывать мини-сценки в общем кругу, где другие участники должны понять, какой герой перед ними, и про что эта сценка. После возможно организовать общее обсуждение различных способов решения конфликтной ситуации. Также можно рассматривать поведение каждого героя и размышлять, как его действия влияют на разрешение проблемной ситуации.

Упражнение 4 «Помирись без слов» *Время:* 30 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий предлагает участникам объединиться в мини-группы.

Ведущий: «Давайте сейчас рассчитаемся на 5: 1,2,3,4,5 и снова 1,2,3,4,5, и т.д. Теперь все, кому досталась единичка, объединитесь в команду, также объединитесь в команды у кого выпала 2, 3, 4 и 5».

Далее ведущий дает участникам задание проиграть различные ситуации, а остальные участники должны понять, про что она и как разрешилась.

Ведущий: «Сейчас я каждой группе покажу ситуацию, которую нужно будет разыграть так, чтобы другие участники смогли понять, про что она. Разыгрывать сценку необходимо без слов. В своей сценке вы должны показать предложенную ситуацию и вариант разрешения этой проблемной ситуации».

Примеры ситуаций:

- друг выпрашивает у тебя какую-то вещь, которую ты не хочешь отдавать; – ты хочешь поиграть с другими детьми, но они отказываются принять тебя в свою компанию;
- одноклассник говорит тебе что-то, что тебя обижает;
- сосед по парте отвлекает тебя на уроке и не дает слушать учителя и т.д.

После завершения упражнения участники рассказывают о своих ощущениях и обсуждается, как им удалось прийти к примирению без слов.

Ведущий: «Скажите, как вам было без слов разыгрывать сценки и решать проблемную ситуацию? Какие чувства вы испытывали? Как вам удалось разрешить конфликт?».

Как реагировать ведущему в случае возникновения у ребенка:

1. Злости

Ведущий: «Положи ладонь на ту часть тела, где чувствуешь злость и начинайте медленно дышать через нос, выдыхать через рот. С каждым новым вдохом ты можешь почувствовать, как неприятное ощущение в обозначенной части тела становится все больше и больше, постепенно разрастаясь до размера всего тела. Проговаривай: «Я чувствую гнев. Я разрешаю себе его испытывать. Я принимаю гнев. Я его принимаю и осознаю». Постепенно неприятные ощущения пройдут.

2. Плача

Ведущий: «Грустить – это нормально. Можешь поплакать, если тебе хочется. Если ты готов поделиться своими переживаниями со мной или другими ребята, можешь рассказать, что тебя так расстроило». Дайте ребенку возможность пережить эмоции, высказать свою грусть, будьте рядом и поддержите его. «Вижу, что тебе тяжело» – эта простая фраза покажет ребенку, что вы его не игнорируете, а прекрасно видите и слышите. «Это было очень неприятно (тяжело, грустно)» – когда вы обращаете внимание на событие, которое спровоцировало слезы, вы помогаете осознать причину его эмоций и понять, что делать дальше.

3. Тревоги

Ведущий: «Расскажи мне, что тебя беспокоит. Как сильно ты беспокоишься? Я с тобой, ты в безопасности». Объясните ребенку, что беспокойство похоже на назойливую муху, которая летает вокруг него и заставляет волноваться. Придумайте вместе с ребенком несколько фраз, и пусть он обратится к этой «мухе»: «Уходи!» или «Я больше не хочу тебя слушать!» Пусть ребенок скажет это сначала тихо, а потом громко. Иногда ребенок может быть настолько обеспокоен, что он отвергает все попытки его успокоить. В таком случае покажите ему пример того, как справиться с тревогой. Говорите, что вы делаете и что при этом чувствуете.

Упражнение 5 «Единый шаг» Время: 10 минут.

Цель упражнения: сплочение группы, создание ресурсного состояния, создание атмосферы сплоченности в группе.

На полу изображаются две параллельные линии на расстоянии очень большого шага.

Ведущий: «Ребята, вам нужно будет перебраться на противоположную сторону «коридора» всем вместе и одновременно».

Важно предоставить участникам возможность заранее обсудить план действий, договориться. Обычно команды проявляют огромную изобретательность при выполнении

задания: упрощая себе задачу, некоторые сначала собираются между полосами, а потом в один шаг синхронно оказываются на противоположной стороне (ведь в инструкции не сказано, что этого делать нельзя). Задача ведущего – поощрять любые проявления сплоченности и креативности, поддерживать позитивный настрой в ситуации неудачи.

Заключение

Упражнение 6 «Желание-прощание» Время: 10

минут.

Цель упражнения: общение, прощание.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу, мы сегодня говорили про дружбу, конфликт, ссоры и способы их решения. Скажите, что самое важное вы готовы забрать с собой с нашего занятия? Отлично! Давайте тогда попрощаемся сегодня определенным образом. Я покажу как. Нужно спросить у соседа справа, как он хотел бы, чтобы с ним попрощались. Рита, скажи, как бы ты хотела, чтобы с тобой попрощались? Отлично! Рита, пока, желаю тебе отлично провести день! Рита, теперь спроси у Саши, как бы он хотел, чтобы с ним попрощались».

Обучающиеся по программе среднего общего образования (5-8 классы), возраст: 11-14 лет

Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей

Тренинговое занятие «Ценность каждого» для обучающихся 5-8 классов

Цель: формирование у обучающихся чувства ценности жизни любого человека.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как ценность человеческой жизни, добро и доброе отношение друг к другу. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое добро и сделаем это в виде небольших игр, а также узнаем, как делиться добром с другими людьми.

Давайте же начинать!»

Разминка

Упражнение 1 «Цвет моего настроения» Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент, и что это означает.

Ведущий: «Давайте поздороваемся сегодня друг с другом, не просто назвав имя, а скажем еще какого цвета сегодня у вас настроение, и что это означает. Давайте начнем с меня. Меня зовут (называет ИМЯ) и цвет моего настроения зеленый – для меня это означает спокойствие и стабильность».

В конце тренингового занятия можно повторно провести это упражнение, спросив какое настроение сейчас, изменился ли цвет настроения и если да, то что это означает, какое настроение в данный момент.

Основная часть

Упражнение 2 «Пять добрых слов» Время:

10 минут.

Цель упражнения: создание позитивного образа себя и другого, ресурсного состояния.

Необходимый инвентарий: листы бумаги А4, цветные карандаши, ручка или карандаш.

Ведущий: «Ребята, я прошу вас нарисовать на листе бумаги свою ладошку и на полученном рисунке руки написать свое имя. Затем нужно отдать соседу слева свой рисунок, и

все должны написать на одном из «пальчиков», полученного от соседа рисунка, что-то хорошее о нем. Каждый рисунок должен побывать у пятерых участников и так пять раз, чтобы заполнились все пальчики. В результате к каждому из вас вернется его ладошка с надписями на пяти пальчиках».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Ребята, какие чувства вызвало у вас выполнение этого задания? Какие мысли и впечатления? Какие чувства вы испытали, когда читали надписи на вашем рисунке? Все ли вы знали о себе, что прочитали? Трудно ли было писать о достоинствах других?»

Происходит обсуждение и обмен опытом.

Ведущий: «Я рекомендую вам оставить этот рисунок себе».

Упражнение 3 «Позитивное во мне» *Время:*

20 минут.

Цель упражнения: фокусирование на позитивных аспектах личности, повышение самооценки.

Ведущий предлагает участникам по очереди назвать свои положительные черты или качества и затем представить ситуации, в которых данные качества могли бы помочь преодолеть сложности, а также ситуации, обстоятельства в жизни, которые могли бы помочь развить эти качества еще сильнее.

Ведущий: «Ребята, давайте сейчас попробуем обратиться к себе, и в кругу по очереди будем вспоминать свои положительные черты или качества. После того, как вы вспомните эти качества, нужно будет вспомнить или представить ситуации, в которых эти качества могли бы развиться еще сильнее. Давайте я приведу пример: мои положительные качества – спокойствие и уравновешенность, еще сильнее эти качества я могу развить в ситуациях, где нужно разрешить какую-то проблемную и может быть даже конфликтную ситуацию».

Далее обсуждаются представленные случаи, и группа анализирует, за счет чего можно развить в себе то или иное качество.

Упражнение 4 «Стереотипы»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: ознакомление с понятием «стереотип», развитие мышления, собственного мнения о разных людях.

Ведущий рассказывает про то, что у всех людей есть стереотипы. Это мнения конкретных людей или группе людей (профессии, нации и пр.), которые не связаны с вашим реальным опытом, а существуют как бы сами по себе. Причем чаще всего это негативные представления, которые мешают нормальному общению. Далее ведущий вместе с группой выбирает двух-трех персонажей, по поводу которых у ребят присутствует больше всего стереотипов (двоечник, иностранец, «ботаник» и пр.).

Ведущий предлагает каждому из группы задумать свой стереотип по отношению к первому персонажу (например, к двоечнику). Этот стереотип должен быть в форме «ты-высказывания», произнесенного от первого лица.

Затем в круг ставится пустой стул – на него как будто «садится» задуманный персонаж. Каждый участник, по кругу произносит, обращаясь к этому выдуманному персонажу на пустом стуле, свое стереотипное высказывание. Ведущий следит за соблюдением моральных и нравственных норм при формулировании высказываний, не допускает нецензурных выражений, помогает переформулировать фразу, уточняя, что имеет в виду участник.

После завершения круга в той же последовательности каждый из участников садится на «пустой стул» и становится задуманным персонажем. Его задача в нескольких предложениях ответить на свое собственное обращение, объяснить причину того, что он «такой» или дать другой ответ.

Такая последовательность отрабатывается с двумя-тремя наиболее актуальными для данной группы обучающихся «стереотипными» персонажами.

Далее происходит обсуждение.

Ведущий:

- Было ли трудно отвечать от лица задуманного персонажа? Что вы чувствовали?
- Что вы в результате этого узнали для себя нового?
- Не кажется ли вам, что своими стереотипами мы поощряем людей вести себя так, как мы думаем о них заранее?

Упражнение 5 «Иные»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: способствование развитию эмпатии к людям, которые отличаются от большинства, от основной группы.

Необходимый инвентарий: фотографии представителей разных рас.

Ведущий: «Наверное, из уроков биологии, географии вы знаете, что человечество разделяется на три основные расовые группы: монголоидную (узкие глаза, уплощенное и широкое лицо, сильно выступающие скулы, кожа с желтоватым оттенком, темные прямые волосы); негроидную (полные губы, курчавые темные, жесткие волосы, темная кожа); европеоидную (светлая кожа, мягкие волосы, широко открытые глаза, выступающий нос) и др. (см. иллюстративный материал к упражнению «иные»). И это только внешние различия, а еще религия, географическое положение, традиции, одежда, питание, взгляды и многое другое. Предлагаю поиграть в игру «Иные», и для этого нужно каждому участнику вытянуть фотографию представителя одной из рас».

Фотографии никому не показываются. Участники, двигаясь свободно по помещению с фотографией, задают только один вопрос одному участнику для нахождения «своих». Например: «Ты любишь жару?», «Тебе нравится степь?» и др. Нужно постараться не остаться «одиночкой», т.е. без «своих». Постепенно все распределяются на три «группы-расы». Участники, ошибочно определившие «свою расу», остаются в центре круга – они «одиночки».

Далее идет обсуждение. Все участники открывают свои фотографии в группах, объединенных по расовым признакам.

Рефлексия упражнения, ведущий задает вопросы:

- Легко ли было быть «одиночкой»?
- Что помогло вам определиться и объединиться в группы?
- Тяжело ли быть непохожим, «иным»?
- Как вы теперь при встрече отнесетесь к «иному», отличному от вас человеку?

Ведущий подводит итог: «На земном шаре существует около двухсот государств со своим языком, культурой, традициями, которые могут отличаться друг от друга. Но и общего между людьми тоже много – принято уважать и почитать родителей и старших, любят и берегут детей и семью, ценят дружбу и знания. Поэтому всегда можно найти общий язык, договориться с окружающими нас людьми, проявить взаимоуважение, оказать помощь друг другу».

Завершение

Упражнение 6 «Мое богатство» *Время:* 15

минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: «Наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Занятие было насыщенным, мы сегодня много общались и рассуждали на тему ценности каждого из вас и в целом человеческой жизни, и в завершение хотелось бы предложить вам немного расслабиться. Сядьте максимально удобно на стульях так, чтобы ноги касались пола, закройте глаза, расслабьтесь, позвольте себе ни о чем не переживать и просто сидеть расслабленно с закрытыми глазами. А теперь попробуйте почувствовать, что приходит в голову при мысли, чем я сегодня обогатился? Вы можете представить какую-то емкость. Это может быть сумка, мешок, корзина или контейнер, куда вы можете в виде неких образов складывать полезные знания и навыки, приобретенные за время сегодняшней встречи».

Также можно повторить упражнение «цвет моего настроения», обратив внимание, на цвет настроения в конце тренингового занятия и про что этот цвет.

Далее ведущий и участники группы благодарят друг друга и завершают встречу.

Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него

Тренинговое занятие «Внутренняя сила» для обучающихся 5-8 классов

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения способами саморегуляции и активизации личностных ресурсов; обсуждение различных ситуаций, с которыми могли сталкиваться обучающиеся, и поиск путей их решения.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы встретились здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как забота о своем эмоциональном состоянии и умение развивать навыки стрессоустойчивости. Мы обсудим с вами различные способы саморегуляции и на практике попробуем их в действии. Одним из важных понятий в этой теме является жизнестойкость».

Лекционный блок

Ведущий рассказывает про понятие жизнестойкости.

Ведущий: «Жизнестойкость отражает стремление человека выжить в тех или иных условиях жизнедеятельности, стать индивидуальностью, сформировать конструктивные смысло-жизненные установки, реализовать себя и свои способности, при этом преобразуя окружающий мир, делая его лучше. Жизнестойкость – это творческая реализация своего личностного потенциала, устойчивость не к требованиям той или иной жизненной ситуации, а к возможностям, которые она предоставляет для реализации собственных целей, смыслов, предназначений человека, это мужество жить и творить жизнь²». Жизнестойкость – это то, что помогает человеку выжить там, где другие «ломаются под гнетом обстоятельств». «Давайте порассуждаем, кто из известных вам личностей обладал высокой жизнестойкостью? Как Вы думаете, что помогало этому человеку оставаться жизнестойким, несмотря ни на что?»

Ведущий резюмирует ответы, рассказывает о том, какие качества личности и ценности помогают человеку сохранять жизнестойкость.

Ведущий: «Действительно, такие качества, как стремление помочь ближнему, нуждающемуся – то есть то, что делает человека человеком, помогает сохранить жизнестойкость. Но помимо важных качеств личности и ценностей существуют также и способы поддержать себя, чтобы справиться с трудной ситуацией».

Ведущий рассказывает про способы саморегуляции.

Ведущий: «Есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими:

- регуляция дыхания – дыхание обладает большим потенциалом для того, чтобы человек мог регулировать свое состояние;
- концентрация (счет до 10) – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злости, раздражения, когда хочется наругать, этот способ позволяет успокоиться);
- выдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив);
- визуализация – зрительное представление образов, событий, мест.

Кроме того, существуют и другие методы саморегуляции, выберите подходящие вам (ведущий демонстрирует информацию на плакате, в презентации или пишет на доске):

- найди в ситуации что-нибудь хорошее;

- поговори с кем-нибудь (другом, родителями, психологом);
- найди, кому еще хуже и попробуй помочь;
- создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);
- похвали себя и найди в себе хорошие стороны;
- поплачь, поругайся;
- заведи дневник, попробуй вести записи (не общедоступный блог);
- утро вечера мудренее – ложись спать;
- займись чем-нибудь (хобби и др.)

Ведущий: «Кто-нибудь использует эти способы? Какие еще можно добавить?».

Разминка

Упражнение 1 «Спокойствие, только спокойствие!» Время: 20

минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий рассказывает участникам группы о том, что человек, испытывая негативные чувства, может ощущать их, в том числе, и телом.

Ведущий: «Человек воспринимает информацию часто не только на слух или зрительно. Он получает информацию от внешнего мира всем своим существом, как сознанием, так и телом. На ту или иную информацию он реагирует различными эмоциями. Часто бывает так, что человек может испытывать различные эмоции, которые так или иначе могут проявляться в теле. Например, страх может ощущаться в животе, злость – в руках, тревога – в солнечном сплетении. Эти ощущения могут оставаться в теле, и важно высвободить эту сжатую энергию, чтобы чувствовать себя стабильно не только эмоционально, но и физически».

Далее ведущий предлагает попробовать несколько приемов саморегуляции.

Прием «Кулак-ладонь».

Ведущий: «Ваша задача сейчас – со всей силы сжать руку в кулак так сильно, чтобы стало немного больно, и так нужно подержать руку 5-7 секунд и потом разжать кулак до полного расслабления. Давайте повторим это действие 4 раза.

Расскажите, какие у вас ощущения после этого упражнения?».

Прием «Дыхание спокойствия».

Ведущий: «Давайте закроем глаза, сделаем глубокий вдох и, выдыхая, медленно посчитаем до 10».

После выполнения всеми участниками данного упражнения ведущий рассказывает, в каких ситуациях эти упражнения могут быть полезны: например, когда человек испытывает сильное чувство злости, раздражения или когда ему необходимо успокоиться, это также может помочь в состоянии тревоги.

Прием «Дотянись до фрукта».

Ведущий: «Ребята, представьте, что перед вами большое дерево или высокий куст со спелыми, вкусными фруктами. Каждому из вас необходимо представить ваш самый любимый фрукт, а теперь попробуйте до него дотянуться, буквально вставая на цыпочки. Ваша задача сначала одной рукой дотянуться до фрукта и сорвать его. Тоже самое действие повторите второй рукой. Представьте, как вы резко срываете фрукт и вместе с тем сбрасываете все напряжение в вытянутой руке». Важно сначала сильно вытянуться, напрягая все тело, а после – также резко расслабиться, сбросив все напряжение. После выполнения упражнения всеми участниками ведущий объясняет, что таким способом можно снимать напряжение после длительной напряженной деятельности.

Упражнение 2 «Как я справляюсь с проблемами» Время: 20

минут.

Цель упражнения: актуализация позитивного опыта, повышение уверенности в своих силах.

Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, ручка или карандаш. Ведущий предлагает участникам вспомнить, какие есть в их жизни сложности, разрешение которых зависит только от самих участников.

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас взять по листу бумаги и карандашу или ручке. Попробуйте сейчас вспомнить ситуации в своей жизни, где вы испытывали сложности, разрешение которых зависит именно от Вас, или, может быть, сейчас есть сложности, которые вы готовы записать на лист бумаги. Зафиксируйте их и рядом с ними напишите, по какому признаку вы понимаете, что эти сложности относятся именно к вам? Как вы понимаете, что нести ответственность за их разрешение нужно именно вам, а не кому-то другому?».

Далее необходимо записать максимальное количество возможных вариантов разрешения описанных проблемных ситуаций.

Ведущий: «А теперь нужно к каждой ситуации придумать как можно больше способов разрешения этой проблемной ситуации». Для модификации упражнения можно предложить обсуждение ситуаций с соседом, или сделать свободное обсуждение описанных проблем у участников, а после – общее обсуждение в кругу.

Ведущий: «Сейчас вы можете обращаться к соседу за помощью в размышлении о способах справиться с проблемой».

Данное упражнение можно провести в мини-группах с обсуждением способов справиться с трудной ситуацией или проводить общий круг с обсуждением проделанной работы.

Упражнение 3 Дискуссия «Что такое самоконтроль?» *Время:*

10 минут.

Цель упражнения: определение понятия «самоконтроль», его функций в разрешении проблемных ситуаций.

Ведущий: «А теперь давайте поговорим о том, что такое – самоконтроль?»

И каким образом он может помогать нам разрешать наши проблемы».

Обсуждаться могут следующие вопросы:

- Как каждый участник представляет самоконтроль?
- Какие жизненные ситуации сложнее контролировать, а какие легче?
- Разные ли это ситуации у разных участников?
- Что полезного дает возможность контролировать свое поведение?
- Можно ли увеличить то, что можно контролировать в жизни?
- Какие чувства это вызывает? и т. д.

Ведущий: «Давайте подведем небольшой итог, самоконтроль:

- это способность контролировать свои эмоции, мысли, поведение;
- связан с волей, способностью принимать осознанные решения и реализовывать их;
- связан с понятием саморегуляции, о чем мы говорили выше;
- очень важен для достижения поставленных целей;
- противоположен склонности поддаваться сиюминутным соблазнам;
- способствует развитию жизнестойкости, быть более стойким в отношении жизненных неурядиц.

Упражнение 3.1 «Что такое самоконтроль» *Время:* 20

минут.

Цель упражнения: обсуждение понятия «самоконтроль» как компонента жизнестойкости.

Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, ручка, карандаш или цветные карандаши.

Ведущий: «Ребята, давайте сейчас попробуем за счет образов и чувств понять, что для каждого из нас значит самоконтроль. Возьмите каждый по листу бумаги и карандашу, ручке, или вы можете взять несколько карандашей. Представьте, как мог бы быть изображен самоконтроль лично для вас, если бы его надо было как-то нарисовать. Его можно нарисовать в виде символа, персонажа из книги или мультфильма, фильма, может быть это какой-то важный символ для вас или вообще что-то несуществующее. Здесь для вашей фантазии нет границ».

Далее *ведущий*: «А теперь, когда все смогли изобразить то, как вы видите самоконтроль, переверните листок и опишите ситуацию, когда в жизни вы переживали, что можете влиять на ситуацию и контролировать ее».

Далее, после того как участники упражнения запишут свои ответы, ведущий приглашает их к общему обсуждению.

Завершение

Упражнение 4 «Подведем итоги» Время: 15

минут.

Цель: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: «Ребята, напоследок предлагаю вам обсудить, что в сегодняшнем занятии для вас было самым интересным и полезным, что запомнилось и хочется использовать в жизни?».

После обсуждения ведущий предлагает группе попрощаться.

Ведущий: «А сейчас давайте все глубоко вздохнем, одновременно поднимая руки вверх, и после этого – резко выдохнем со звуком «ух» и поаплодируем себе».

Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта **Тренинговое занятие «Давайте дружить»** **для обучающихся 5-8 классов**

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что делает нас похожими друг на друга, мы поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, если она произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружную группу».

Разминка

Упражнение 1 «Добрый день, Иссянмесез, дорообо!»

Ведущий: «Все эти интересные слова обозначают приветствие на разных языках народов, проживающих в России».

Время: 10 минут.

Цель упражнения: знакомство участников группы, создание дружелюбной атмосферы, уважительного отношения друг к другу.

Необходимый инструментарий: 16 карточек с приветствиями на разных языках народов Российской Федерации (приложение 6).

Участники представляются и приветствуют друг друга на разных языках.

Ведущий: «Предлагаю Вам поприветствовать друг друга на разных языках, на которых говорят народы, проживающие в России, и послушать как это звучит, уловить мелодику разных наречий, прочувствовать их красоту. Встаньте, пожалуйста, в круг».

Ведущий проходит по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и предлагает каждому участнику вытащить, не глядя, по одной.

Ведущий: «Теперь у вас есть карточки с приветствиями на разных языках. Я предлагаю вам прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя. Давайте начнем».

После ведущий предлагает участникам кратко обменяться впечатлениями.

Ведущий: «Понравилось ли вам это упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда приветствовали другого участника? Что чувствовали, когда вам говорили слова приветствия? Как вы думаете, какой цели служит ритуал приветствия?»

Ведущий предлагает участникам дополнить список слов-приветствий, если они хотят, и рассказать, что эти слова означают. *Упражнение 2 «Есть вопрос»* Время: 15 минут.

Цель упражнения: определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

Необходимый инструментарий: мяч.

Ведущий предлагает участникам группы встать в круг и ответить на вопросы в момент, когда у них в руках оказывается мяч.

Ведущий: «Ребята, сейчас я буду кидать вам мяч и задавать вопрос. Ваша задача – отвечать на вопрос и бросать мяч дальше мне или другому участнику и также задавать вопрос. Важно, чтобы вопросы касались темы дружбы, общения, ссор, конфликтов и способов их решения. Если вам будет сложно задать вопрос, кидайте мяч мне, и я вам помогу, но важно пробовать спрашивать то, что вам действительно интересно в теме общения друг с другом».

Вопросы могут быть направлены на определенную тему, например, дружба, конфликты и их разрешение, особенности выражения различных эмоций, отношение к окружающим:

- какое у тебя настроение;
- что для тебя дружба;
- что для тебя ссора;
- что тебе нравится в других людях;
- что тебе не нравится в других людях;
- как ты говоришь о том, что тебе не нравится;
- как ты выражаешь свои эмоции/мнение;
- что тебе помогает мириться;
- что ты чувствуешь, когда на тебя злятся;
- что ты чувствуешь, когда ты злишься;
- какое животное ты себе напоминаешь, когда злишься; – что тебе помогает

успокаиваться и т.д.

Ведущий начинает круг, задает вопрос и бросает мяч одному из участников группы, который отвечает на заданный ведущим вопрос и далее задает свой, бросая мяч следующему участнику. Это продолжается, пока все участники не зададут вопрос и не дадут ответ.

Далее ведущий может предложить в общем кругу обсудить, что было полезным услышать в ответ на свой вопрос, а также обсудить различные способы того, как участники группы справляются со своими чувствами во время конфликта с другом и как, в целом, получается заводить новые дружеские контакты, как умеют разрешать конфликтные ситуации с друзьями, что помогает им сохранить, укрепить дружеские отношения.

Основная часть

Упражнение 3 «Эмоции народов мира» Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие понимания других культур, осознание важности эмоций и культурных особенностей их выражения.

Ведущий: «У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. В одной части света люди могут быть более сдержаны, это обусловлено природными условиями и множеством других факторов. В другой географической широте можно встретить людей эмоционально открытых и непосредственных, так как климат мягче и не требуется огромных усилий для того, чтобы выжить. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей. Часто вовремя невыраженные эмоции могут вести к конфликтам. А разные подходы к выражению эмоций могут вести к недопониманию и конфликтам. Ребята, давайте вместе подумаем, какие вы знаете особенности выражения эмоций у разных народов?

Приведите примеры. Вспомните случаи, которые вас когда-то удивили».

Упражнение 4 Дискуссия «Что такое конфликт?» Время: 15

минут.

Цель упражнения: развитие понимания конфликта, его роли во взаимоотношениях людей, его распространенности, а также связи умения совладать с конфликтной ситуацией с результатом ее разрешения.

Ведущий: «А теперь я предлагаю порассуждать о том, что такое конфликт, как вы это понимаете?»

В процессе дискуссии можно использовать ряд проясняющих вопросов:

- Какова роль конфликта в общении людей?
- Можно ли совсем прожить без конфликтов?
- С какими чувствами связан конфликт в вашем опыте? Какими еще (важен широкий спектр чувств: как негативных, так и позитивных)?
- Как вы понимаете, от чего зависит то, как мы воспринимаем конфликт и как чувствуем себя в нем?

Делается вывод о том, что конфликты во взаимоотношениях людей неизбежны, но при этом переживать их можно по-разному, в зависимости от умения их разрешать.

Ведущий: «Наша с вами сегодняшняя задача – с помощью специальных знаний и умений научиться правильно разрешать конфликты».

Упражнение 5 «Способы поведения в конфликте»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: изучение способов разрешения конфликтных ситуаций, поиск собственных вариантов

Необходимый инструментарий: перечень вариантов действий в конфликте.

Ведущий зачитывает варианты действий в конфликте, участники определяют способы разрешения конфликтных ситуаций.

Ведущий: «Ребята, а теперь давайте подумаем о том, как можно разрешать конфликты. Кто какие способы поведения знает?».

Ведущий слушает, поддерживает высказывания участников. В завершение ведущий подводит итог: «Итак, среди основных способов разрешения конфликтов можно выделить такие варианты:

- полное согласие, чувство бессилия, плач, полное подчинение одной из сторон (уступка);
- требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, угрозы, унижение другого, поиск союзников, перекрикивание (соперничество, наступление);
- молчание, игнорирование собеседника, язвительные замечания «за спиной», полный отказ от отношений и решения ситуации (избегание);
- решение конфликта на основе взаимных уступок (компромисс);
- поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы (сотрудничество)».

В дополнение ведущий может предложить каждый из этих способов сравнить с каким-либо животным – проводится анализ-обсуждение.

Ведущий: «Я предлагаю подумать, как вы сами ведете себя в конфликте, какой способ поведения выбираете. А теперь давайте подумаем, как выиграть обоим участникам конфликта?» (сотрудничество). Да, ведь при всех других вариантах один из участников чувствует себя проигравшим, обиженным или испуганным. Давайте подробнее рассмотрим вариант, когда оба участника чувствуют себя выигравшими, сохраняют хорошие отношения и настроение. Для этого я предлагаю вам разбиться на две команды и в течение 5 минут разработать план, по которому можно разрешать конфликты. Что конкретно вы будете делать при возникновении конфликта?».

Участники представляют свои варианты плана, ведущий помогает им их улучшить, в качестве ориентира хорошего плана можно использовать следующий:

1. Узнать желания друг друга (Что ты хочешь и почему?).
2. Обсудить, какое решение будет справедливым.
3. Договориться о том, что будет делать каждый участник конфликта, чтобы его разрешить.

Упражнение 5.1 «Тест Томаса» Время: 25

минут.

Цель упражнения: Знакомство с различными стратегиями поведения в конфликтной ситуации, выявление собственной предрасположенности к использованию той или иной стратегии.

Необходимый инструментарий: Листы бумаги, ручки.

Ведущий: «А сейчас мы попробуем узнать, какие стратегии чаще всего используем в конфликте мы сами.

Для этого мы пройдем небольшой тест. Он включает 30 пар вариантов различного поведения в конфликте. В каждой из пар необходимо выбрать и отметить для себя одну наиболее близкую вам (А или В). Правильных или ошибочных ответов нет, старайтесь отвечать вдумчиво и правдиво, т.к. только от этого зависит достоверность результата теста.»

Далее ведущий раздает листы бумаги и ручки; зачитывает вопросы теста Томаса «Поведение в конфликтных ситуациях».

По завершении работы ведущий помогает интерпретировать результаты теста.

Ведущий: «Пропишите, пожалуйста под вашими ответами цифры от 1 до 5. Если Вы ответили на 1й вопрос «А», поставьте «плюс» у цифры 4, если «В» – то у цифры 5...».

По завершении сбора данных, участников просят посчитать, сколько «плюсов» набрал каждый из 5 пунктов. Затем поясняется, что каждый пункт – это стратегия совладания с конфликтной ситуацией:

1. соперничество, наступление – требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, поиск союзников, перекрикивание;
2. приспособление (уступчивость) – полное согласие, чувство бессилия, подчинение одной из сторон;
3. компромисс – соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;
4. уклонение – молчание, игнорирование, полный отказ от отношений и решения ситуации (избегание);
5. сотрудничество – поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы.

В завершение упражнения ведущий может провести групповое обсуждение, для каких ситуаций каждая стратегия подходит в наибольшей степени, для каких – не подходит совсем.

Упражнение 6 «Встреча киноклуба»

Ведущий может выбрать один из предложенных фильмов и организовать его обсуждение.

Вариант 1

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: что такое ценности?

Просмотр и обсуждение культурного образца: кинофильм «Розыгрыш» (реж. В. Меньшов, 1976г., 12+)

После просмотра ведущий вместе с обучающимися подробно восстанавливают показанную последовательность событий.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Что изменилось в классе с появлением в нем Игоря Грушко?
- Как вы считаете, ситуацию с обманом учителя можно назвать безобидным розыгрышем, или за ней скрывается что-то более серьезное?

- Какую роль в ситуации с «розыгрышем» сыграл лидер класса Олег Комаровский?
- Что вообще определяет лидерские качества человека? Что вы думаете об ответственности лидера перед коллективом?
- Права ли была в своей принципиальной позиции Мария Васильевна? Как вы думаете, почему она ее заняла? Могла бы она принять другое решение?
- Какие выводы делает из сложившейся ситуации Олег? Какие действия он предпринимает для решения сложившейся проблемы?
- Мог ли Олег повести себя по-другому после раскрытия обмана?
- Является ли признание собственного неправильного поступка проигрышем?
- Что вы вообще думаете о жизненной позиции и целях и ценностях Олега? Прокомментируйте разговор Олега с отцом на эту тему.
- Опишите образ Игоря, какие у него у него жизненные приоритеты и ценности?
- Как отличаются ценностная и нравственная позиции двух героев Олега и Игоря?

Вариант 2

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: что такое жизнестойкость? Как могут строиться взаимоотношения среди членов одной семьи? Является ли семья ресурсом повышения жизнестойкости?

Просмотр и обсуждение культурного образа: кинофильм «Сестренка» (реж. А.Галибин, Россия, 2019 г., 6+).

После просмотра ведущий вместе с участниками подробно восстанавливают показанную последовательность событий.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Как Ямилль старался помочь Оксане адаптироваться в новой семье?
- Каково представление о войне у Ямиля и Оксаны? Как это отразилось на их поведении?
- Какиекачества характера проявлялись у Ямиля в столкновениях с мальчиками с Верхней улицы?
- Как приняли информацию о победе жители башкирской деревни? Почему не все испытали радость в этот день?
- В чем проявляется жизнестойкость героев фильма? Приведите примеры проявления жизнестойкости Ямиля, Оксаны, мамы?
- О чем, по вашему мнению, этот фильм? Что хотел нам показать режиссер фильма?
- Есть ли у вас примеры жизнестойких людей? Как они справлялись с трудными ситуациями и что им помогло справиться с трудностями? *Упражнение 7 «Не урони!»* *Время: 25 минут.*

Цель упражнения: обучение стратегиям выстраивания общения.

Необходимый инструментарий: для каждой пары участников лист бумаги, мяч, тетрадь.

Ведущий предлагает всем участникам разделить на пары и дает каждой из пар какой-то предмет (лист бумаги, мяч, тетрадь), у всех пар предмет должен быть одинаковый.

Ведущий: «Сейчас я прошу вас объединиться в пары, я раздаю вам по одному предмету. Вам необходимо удержать выданные предметы, при этом руками пользоваться нельзя. Вы можете держать предмет головами, животами, спинами. Встаньте по парам в удобное для вас положение и теперь в таком виде по команде вам нужно двигаться по комнате. Ваша задача – удержать предмет без рук так, чтобы он не упал».

Упражнение завершается после того, как останется одна пара, удерживающая предмет. По окончании ведущий может задать участникам вопросы.

Ведущий: «Ребята, расскажите, было ли вам тяжело? Как вы взаимодействовали в паре, что вам помогало в этом упражнении? Было ли что-то, что мешало, помимо невозможности держать предмет руками?».

Заключение

Упражнение 8 «Как ты хочешь попрощаться?» *Время: 10 минут.*

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий предлагает участникам тренингового занятия подвести итоги встречи, рассказать, что было самым запоминающимся и чему получилось научиться.

После общего завершающего круга ведущий предлагает разными способами попрощаться с участниками группы.

Ведущий: «Ребята, мы сегодня обсудили с вами много важных вопросов и идей про то, что дружба включает в себя умение договариваться, узнали, как можно разрешать конфликты с друзьями, какие бывают способы примирения и укрепления дружеских взаимоотношений, вы поделились тем, как вы смогли разрешать спорные ситуации и находить пространства, где вам удавалось договориться. В завершение хотелось бы попрощаться друг с другом не совсем привычным способом: предлагаю вам прощаться друг с другом, используя каждый раз новый способ, например: до встречи, прощай, до свидания, пока, всего наилучшего и т.д. Самое главное – в момент, когда вы прощаетесь с участником, посмотреть ему в глаза и улыбнуться».

Обучающиеся по программе среднего общего образования и полного общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет

Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей

Тренинговое занятие «Разные и прекрасные для обучающихся 9-11 классов

Цель: формирование представления обучающихся о ценности человеческой жизни, об уникальности и ценности каждой личности; развитие и укрепление понятия самооценности; формирование уважения к окружающим.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии. *Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как ценность человеческой жизни. Мы сегодня на практике попробуем поразмышлять, что такое человеческая жизнь и в чем ее ценность для каждого из вас».

Разминка

Упражнение 1 «В чем мы похожи» Время: 15 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу, определение основной темы тренинга. Ведущий инструктирует участников тренингового занятия о том, что сейчас им необходимо будет, по очереди, выбрать одного-двух других участников из группы по определенным принципам.

Ведущий: «Ребята, каждый из нас чем-нибудь похож на другого человека. Это может касаться, как внешнего вида, так и черт характера или привычек, интересов и прочего. Предлагаю вам сегодня попробовать найти среди друг друга что-то общее. Ваша задача сейчас – каждому по очереди выбрать по одному человеку, с кем вы похожи чем-то внешним, например, по цвету волос, одежде, росту и так далее, и одного человека, с кем вы похожи по внутренним качествам, например, чувством юмора, характером, отношением к учебе, по любимой музыке и так далее. Вы также можете выбрать одного человека, если в нем сочетаются и внешние и внутренние качества, схожие с вами. Давайте начнем с меня, я покажу пример, и далее продолжим по кругу».

После того, как все участники сделали выбор, ведущий предлагает обсудить, как много схожих качеств участникам удалось найти друг в друге.

Ведущий: «Теперь после того, как все смогли найти что-то общее друг в друге, предлагаю обсудить это. Смотрите, как много общего нас объединяет и не столько внешних качеств, сколько внутренних. Скажите, что по вашему мнению, чаще всего встречалось общего в

процессе упражнения? Что это для вас значит? Какие чувства вы испытывали, когда понимали, что между вами есть что-то общее?».

Основная часть

Упражнение 2 «Побудь на моем месте»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: формирование способности корректно реагировать на неприятные замечания и умения давать адекватную обратную связь окружающим.

Ведущий предлагает участникам разбиться на группы по три человека. Далее дается инструкция о том, что участники в группах должны сделать друг другу какое-то неприятное замечание, придумать и озвучить ответ на него. При этом участники должны фиксировать, какие эмоции они испытывают, и что им помогает придумать достойный ответ.

Ведущий: «Для следующего упражнения вам необходимо будет объединиться в группы по три человека. Для этого прошу вас начать двигаться хаотично, продолжайте, а теперь объединитесь в группы по семь человек, движемся дальше, а теперь объединитесь в группы по два человека, продолжаем, а теперь объединитесь в группы по пять человек, вновь движемся, а теперь объединитесь в группы по три человека. Отлично! Данные группы по три человека сохраняются до конца этого упражнения, прошу распределиться по помещению так, чтобы вам было комфортно втроем обсуждать поставленные задачи упражнения. Спасибо!».

Далее *ведущий* сообщает: «Сейчас в ваших мини-группах вам необходимо будет сделать друг другу какое-то неприятное замечание, касающееся внешности или поведения другого. Тот человек, кому делается замечание должен ответить собеседнику достойным образом, не используя оскорбления или обидные фразы. Задача – ответить, не теряя своего достоинства. Например, вам человек говорит: «У тебя несмешные шутки!», а вы отвечаете: «Это дело вкуса». Так, необходимо, чтобы каждый участник дал достойный ответ на неприятное замечание. Важно в процессе этого упражнения, наблюдать, какие эмоции вы испытываете, и запоминать, что вам помогает найти подходящий ответ. При затруднении в ответах участники группы могут друг другу помогать».

После того, как участники проиграли ситуации в подгруппах, они возвращаются в общий круг, и ведущий предлагает поделиться своими впечатлениями, рассказать, какие эмоции испытывали в процессе упражнения, были ли они в жизни в ситуации, когда им делали замечание. Также ведущий делает акцент на том, как можно давать обратную связь.

Ведущий: «Хочется обратить ваше внимание на то, что в жизни нам так или иначе необходимо давать обратную связь, и здесь важно – если вы хотите дать другому какую-либо обратную связь о его внешности или поведении, то это нужно делать осторожно и бережно по отношению к нему. Также важно помнить – если вас пытаются задеть, всегда есть люди, которые готовы помочь вам. Способность представлять себя на месте другого человека, мысленно «проигрывать» ситуацию, прогнозировать его наиболее вероятные решения и согласовывать с ними свои собственные действия, учитывать его попытки делать то же самое и действовать с учетом этого являются важным компонентом общения».

Упражнение 3 «Скованные одной цепью» *Время: 20*

минут.

Цель упражнения: развитие чувства сотрудничества.

Необходимый инвентарий: мел, бумажный скотч или две веревки.

Ведущему необходимо подготовить пространство для упражнения: начертить или приклеить две параллельные линии на полу на расстоянии шести метров друг от друга (это упражнение можно выполнять и в помещении, и на улице. Во втором случае ведущий может просто положить на землю две веревки, чтобы обозначить линию старта и линию финиша).

Вся группа (оптимально пятнадцать человек) встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача – пройти расстояние в 6 м., не разрывая контакта у щиколотки ни на миг. Если группа очень большая, ее можно поделить на несколько команд. Тогда та команда, которой удалось справиться с задачей, может поделиться опытом с другими (в случае

если для кого-то задача оказалась непосильной, а ведущий не располагает достаточным временем, чтобы ждать, когда группа все-таки добьется успеха).

Ведущий: «Ваша задача в этом упражнении заключается в том, чтобы вся группа, встав в шеренгу и прикасаясь друг к другу щиколотками, прошла установленное расстояние плечом к плечу. Давайте начнем!».

Эта задача сложнее, чем кажется на первый взгляд, но при должном старании и тренировке вполне разрешима. Игроки обычно очень гордятся ее выполнением.

Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому ведущему рекомендуется предоставить им достаточное время на решение этой проблемы. Но если и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени, тогда ведущему следует сказать, что у группы есть еще две попытки, чтобы достичь цели. Это ограничение приведет либо к тому, что группа действительно сконцентрируется и успешно закончит упражнение, либо к тому, что признает свой проигрыш. В любом случае активность группы возрастет.

Иногда группа додумывается до того, чтобы решить задачу следующим способом: два игрока начинают шагать, синхронизируя свой ход (что двоим, конечно, сделать легче, чем пятнадцати).

Когда у них хорошо получается, к ним присоединяется третий, и они шагают уже втроем, затем вчетвером и т. д., до тех пор, пока вся команда не научится идти синхронно. Ведущему не следует рассказывать об этом методе сразу, лучше предоставить группе возможность самой его разработать. Тем более что стратегий для решения этой задачи довольно много. В конце все команды вместе подводят итоги – и здесь очень часто у участников возникает понимание специфики работы в команде, которое весьма ценно для последующей работы с группой.

После того, как упражнение закончено ведущий предлагает группе вспомнить, какие стратегии они применяли для решения, сразу ли выработали ту, что им помогла достичь цели, почему некоторые оказались неуспешными.

Примечание для ведущего: рекомендуется учитывать динамику группы, в которой проводится упражнение, особенно важно обращать на это внимание при работе с обучающимися 10 класса. Если 10 класс состоит преимущественно из тех же обучающихся, которые учились вместе в 9 классе, серьезных изменений в составе не производилось, данное упражнение позволит участникам усовершенствовать процессы межличностного общения, принятия совместных решений, сформировать чувство единения. Если же в 10 классе объединены обучающиеся из различных классов (например, в связи с созданием классов определенного профиля), это упражнение целесообразно предварить несколькими короткими упражнениями, целью которых являются более глубокое знакомство участников друг с другом, сплочение, установление дружеских взаимоотношений, совместной деятельности (примеры таких упражнений также представлены в настоящих методических рекомендациях). *Упражнение 4 «Твои плюсы»* Время: 20 минут.

Цель упражнения: определение эффективных стратегий для преодоления негативного влияния стереотипов, повышение самооценки.

Необходимый инструментарий: листы бумаги, ручки.

Ведущий предлагает по очереди участникам написать на листе бумаги свое имя и то, что, по их мнению, они могут отметить у себя как недостаток, далее на этом листе другие участники пишут любое достоинство этого участника.

Ведущий: «Я прошу вас всех взять по листу бумаги и подписать его своим именем и фамилией. А теперь вам необходимо написать на этом листе один ваш недостаток и далее необходимо передать лист соседу. Задача тех, кому приходит лист с написанным на нем недостатком – написать одно достоинство человека, чей лист оказался в руках, например: ты в секунду можешь поднять настроение другому человеку, у тебя красивые волосы, ты всегда подскажешь, ты очень добрый, у тебя классная одежда и т.д.».

Так, каждый участник передает свой лист с написанным на нем недостатком, а группа пишет о достоинствах того, чей недостаток написан. В конце, когда все по кругу заполнят листы,

ведущий предлагает участникам назвать по одному или двум качествам-достоинствам, которые удивили или запомнились больше всего.

Ведущий: «Назовите 1-2 качества, которые вас удивили, и попробуйте ощутить эти качества в себе».

Ведущий и группа дает обратную связь о том, что это качество люди видят в участнике со стороны, и он может попробовать принять это и знать, что в нем это качество есть, и это видят окружающие его люди. *Упражнение 5 «Сила притяжения»* *Время:* 20 минут.

Цель упражнения: повышение самооценки, прощение.

Ведущий: «Размышляя о человеке в целом, хочется заметить, что в каждом из нас есть свои плюсы и минусы, достоинства и недостатки и часто бывает так, что человек, по сути, каждый из нас, может замечать свои недостатки и концентрироваться на них больше, чем на достоинствах. Вспомните, бывало ли у вас так?». Далее ведущий предлагает сосредоточиться на достоинствах следующим образом: ведущий вызывает одного из участников в центр круга и предлагает остальным подойти и дотронуться до него, сказав, что именно притягивает к нему, в чем его сила притяжения.

Ведущий: «Предлагаю вам встать в круг и кому-то из вас выйти в центр. Сейчас задача всех тех, кто остался в кругу, подойти к человеку в центре, дотронуться до его плеча и произнести, чем он для вас притягателен, что вас притягивает в нем, например: твоя сила притяжения в том, что ты классно шутишь, меня притягивает к тебе твоя доброта и отзывчивость, ты притягательна своим всегда веселым настроением и т.д.».

После того, как участники дотронутся до человека в кругу, он выбирает следующего участника в центр круга. Когда все участники упражнения побывают в центре круга, ведущий подводит итог.

Ведущий: «Я хочу обратить ваше внимание на то, как много притягательного есть в каждом из нас, как, порой, мы этого не замечаем и как важно такие положительные качества в себе отмечать и опираться на них».

Завершение

Ведущий: «По легенде, много тысяч лет назад семеро мудрецов Древней Греции встретились в храме Аполлона в Дельфах и сделали на стене храма надпись: «Познай самого себя». Что означают эти слова? Как вы их понимаете?»

Упражнение 6 Анализ притчи «Фонарь»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание позитивной картины себя, самопознание, переживание своей глубинной ценности во взаимопомощи другим.

Ведущий: «Сейчас послушайте притчу «Фонарь».

Ведущий зачитывает или рассказывает притчу: Фонарь жил в большом городе, на центральной улице, недалеко от аптеки. Когда садилось солнце, Фонарь включал свой желтый свет. Светить по ночам было его работой. Он любил свою работу и даже называл себя маленьким Солнцем. А в это самое время в далекой Карелии плыла байда (разновидность лодки). Ее работой было идти по воде, стараясь обходить камни. Байда тоже любила свою работу и считала, что приносит пользу. Каждый из них делал свое маленькое, но очень важное дело. Великое счастье быть кому-то нужным: родителям, детям, друзьям или незнакомцам. Когда ты нужен, ты знаешь зачем живешь и настроение твое улучшается. А кому нужны Белые ночи? Какую пользу приносят они? Белые ночи многие любят, а те, кто не видел, мечтают насладиться их красотой. Почему же герои счастливы? Кому нужна их служба?» Ведущий предлагает участникам обсуждение.

Ведущий: «Чтобы понимать других людей, жить с ними в мире и согласии, нужно изучать и познавать себя, свой уникальный внутренний мир. Все мы живем среди людей – наших близких, одноклассников и друзей, тех, кто заботится о нас, о ком заботимся мы. Как вам кажется, что в этой притче относится к вам (например, я также прихожу на помощь, когда требуется, как фонарь; умею делать, что-то как лодка, что помогает другим или поможет в будущем; создаю музыку, картины и др., которые позволяют окружающим наслаждаться

прекрасным)? Является ли учеба таким же важным и нужным делом, как работа фонаря (да, ведь образованный человек станет грамотным специалистом, который сможет служить на благо общества)? С кем бы вы хотели обсудить эту притчу после занятия? Как деятельность героев притчи может быть связана с вашими планами на будущее?»

Ведущий: «На этом мы завершаем наше сегодняшнее занятие, скажите, что сегодня важного и значимого для себя вы выносите из этого тренинга?»».

Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него

Тренинговое занятие «Внутренняя сила» для обучающихся 9-11 классов

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения ими способов саморегуляции и активизации личностных ресурсов. Развитие способности справляться с жизненными сложностями.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такие важные темы, как саморегуляция и жизнестойкость. Сегодня мы сможем на практике попробовать различные техники стрессоустойчивости и внимательного отношения к своему состоянию и обращению к своим ресурсам, а пока я вам расскажу о жизнестойкости. Жизнестойкость отражает стремление человека выжить в тех или иных условиях жизнедеятельности, стать индивидуальностью, сформировать конструктивные смысло-жизненные установки, реализовать себя и свои способности, при этом преобразуя окружающий мир, делая его лучше. Жизнестойкость – это творческая реализация своего личностного потенциала, устойчивость не к требованиям той или иной жизненной ситуации, а к возможностям, которые она предоставляет для реализации собственных целей, смыслов, предназначений человека, это мужество жить и творить жизнь.

А теперь мы обсудим с вами различные способы справляться со сложностями и на практике попробуем их в действии».

Разминка

Упражнение 1 «Шум дождя»

Время: 10 минут.

Участники становятся в круг. Ведущий предлагает участникам всем вместе «прислушаться» к «дождю» и выполнять действия, о которых идет речь.

Ведущий: «Пока мы с вами были в гостях, за окном начался дождь. Давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!»

- Поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клацанье пальцами).
- Дождь усиливается. (Хлопки ладонями).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями).
- Редкие капли падают на землю. (Клацанье пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потириание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Данное упражнение помогает снять нервно-психическое напряжение и способствует устранению психической нагрузки на мозг. *Упражнение 2 «Моя тревога»* Время: 15 минут.

Цель упражнения: осознание и вербализация своих переживаний.

Необходимый инвентарий: декоративная подушка.

Ведущий: «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что вы испытываете, когда чувствуете тревогу, нервное напряжение; где находится это переживание, как оно выражается на физическом уровне, в каких ситуациях чаще всего это проявляется».

После того, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, ведущий предлагает им следующее: «А теперь, передавая по кругу подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется».

Упражнение 3 «Групповое обсуждение» Время: 20

минут.

Цель упражнения: определение способов и техник саморегуляции. *Необходимый инвентарий:* доска, мел или маркер для доски.

Ведущий разделяет доску на 2 части.

Ведущий: «Ребята, сейчас вам нужно будетделиться на две группы и за отведенное время придумать как можно больше способов справиться со стрессом и записать их на своей части доски».

После того, как время вышло, ведущий ищет в записях одинаковые способы и обводит их, они обсуждаются первыми. Далее обсуждаются способы, которые различаются в записях подгрупп.

Ведущий: «Давайте обратим внимание на то, что у нас получилось. На доске я обвел/обвела те способы, которые чаще всего встречались в ваших ответах. Как вы думаете, о чем это говорит? Давайте посмотрим, какие есть еще способы, которые, как вы считаете, могут помочь справиться со стрессом. Скажите, кому подходит вот этот способ: ... Как бы думаете, есть ли еще способы, которые не отражены на доске, но могут быть эффективными?».

В процессе обсуждения ведущий может попросить членов команд продемонстрировать некоторые предложенные ими приемы. Также ведущий может предложить дополнительно другие способы, как можно справиться со стрессом и стабилизировать свое эмоциональное состояние. *Упражнение 4 «Весна»* Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Представьте себя большой глыбой снега в морозный день, а сейчас медленно начинает наступать весна и солнце начинает светить сильнее и согревать все вокруг, глыба начинает таять».

В процессе рассказа ведущий показывает, как в начале упражнения нужно напрячься, выпрямиться, быть как будто замороженная глыба снега, а потом медленно расслабляться: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, потом участники группы сгибаются в спине, в коленях и в конце присаживаются.

После упражнения *ведущий* рассказывает, что: «Данное упражнение может помогать при сильной напряженности в мышцах и при общей напряженности, когда человеку может быть необходимо полное расслабление и релаксация».

Упражнение 5 «Встреча киноклуба»

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: что такое сила духа? Как она связана с жизнестойкостью? Можно ли сказать, что оба этих качества необходимы человеку?

Просмотр и обсуждение культурного образа: кинофильм «Два капитана», (реж. В. Венгеров, Россия, 1955 г., 12+).

Примерные вопросы для обсуждения:

– «Если бы я и мог, я бы ничего не ответил». Опишите личность главного героя в период немоты (болезнь детства, свидетель убийства)? Как меняется личность Саши во взрослом мире, когда он становится «носителем авторитетного слова»?

– Повлияло ли тяжелое детство главного героя на дальнейшее становление личности Саши Григорьева? Сравните врожденные черты характера Саши и те, которые он приобрел при столкновениях с превратностями и трудностями в жизни.

– Саша Григорьев только ли положительный герой? Вспомните детскую сцену с Ромашовым и перочинным ножом, была ли эта сцена положительной с точки зрения морали? Есть ли у Александра поступки, которыми нельзя гордиться?

– Выбор между мечтой и любовью. Почему Саша выбрал Екатерину, когда Ромашов предложил компромат на его главного врага – Николая Антоныча? Знал ли он, какие испытания готовит ему судьба?

– Является ли безответная любовь Николая Антоныча и Ромашова оправданием их подлых поступков? Как закладывается конфликт между главными антиподами романа – Александром и Николаем Татариновым. Вносят ли эти события изменения в характер главного героя?

– Подумала ли Марья Васильевна, что бросает двух недееспособных людей

– старенькую маму и несовершеннолетнюю дочку? Что она их оставляет на иждивение того же самого «преступного» Николая Антоновича? Как Марья Васильевна представляла себе их дальнейшую жизнь? А горе, которое она им причинит?

Упражнение 6 «Превращаем проблемы в цели» Время: 15 минут.

Это упражнение дает участникам возможность научиться смотреть на проблему как на цель, которая может быть достигнута.

Ведущий: «Иногда мы можем столкнуться со сложностями, однако, что будет, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это».

Ведущий предлагает написать участникам что-то, что им кажется сейчас проблемой, для этого можно воспользоваться вопросами, которые позволяют очертить круг возможностей:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?

Ведущий: «Теперь постарайтесь описать выбранную вами проблему как можно более объективно, это может быть текст, схема или сочетание различных способов».

После того, как участники сформулировали проблему и посмотрели на нее с объективной позиции, ведущий предлагает превратить ее в цель.

Ведущий: «Вы посмотрели на проблему с нескольких точек зрения, теперь предлагаю вам проделать еще одну трансформацию. Посмотрите на свои записи. Какую цель вы могли бы себе поставить, чтобы эта проблема решилась?» Участники формулируют цель, затем ведущий предлагает обсудить такой способ взгляда на проблему.

Ведущий: «Легко ли было превращать проблему в цель? Можно ли использовать этот способ в других ситуациях? Если на пути достижения цели, вам потребуется помощь, к кому вы можете обратиться?».

Завершение

Упражнение 7 «Цвета силы» Время: 15

минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, повышение самооценки, прощание.

Необходимый инвентарий: листы бумаги с распечатанным силуэтом человека, цветные карандаши.

Ведущий: «Я предлагаю подумать о том, какие качества могут помочь вам преодолевать стрессовые ситуации, какого цвета или цветов эти качества, где они могут располагаться в теле. Вам будет необходимо раскрасить силуэт человека в те цвета, которые соответствуют необходимым качествам».

Участники занятия выполняют задание.

Ведущий: «А теперь попробуйте представить, как эти качества переносятся с рисунка вам в наиболее подходящие части тела. Почувствуйте, как эти цвета отражаются в вашем теле, например, теплом или прохладой».

Происходит выполнение задания.

Ведущий: «Наше тренинговое занятие постепенно подходит к концу. Сейчас я предлагаю вам представить себе место, в котором вы чувствуете себя наиболее безопасно и спокойно. Рассмотрите это место во всех деталях, почувствуйте запахи, послушайте звуки, ощутите свои телесные ощущения, побудьте в этом пространстве некоторое время и возвращайтесь. Вы можете обращаться к этим образам каждый раз, когда необходимо успокоиться».

В конце тренингового занятия ведущий предлагает участникам группы обсудить, что для них было полезного в предложенных способах укрепления жизнестойкости, и что участники готовы использовать в жизни.

Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта

Тренинговое занятие «Давайте дружить» для обучающихся 9-11 классов

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, взаимоуважительного отстаивания своего мнения, повышение умения обучающихся определять и вербализировать свои переживания.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что делает нас похожими друг на друга, поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, если она произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружную группу».

Разминка

Упражнение 1 «Нас с тобой объединяет...» Время: 10

минут.

Цель упражнения: развитие понимания схожести между людьми.

Ведущий: «Это упражнение выполняется в кругу с использованием мяча. Первый игрок – тот, у которого в руках мяч – кидает его кому-то из группы, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например: «...любовь к путешествиям» или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров» или «...знак зодиака»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, то говорит: «Да, спасибо». А если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И далее сам продолжает игру и уже предлагает новое окончание для фразы: «Нас с тобой объединяет...».

Игру лучше не ограничивать по времени; важно, чтобы у каждого участника была возможность объединиться со всеми, с кем он хочет, и по всем признакам, которые решит озвучить. *Упражнение 2 «Добрый день»* Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной атмосферы.

Необходимый инструментарий: 16 карточек с приветствиями на разных языках народов Российской Федерации (приложение 6).

Ведущий: «Предлагаю Вам поприветствовать друг друга на разных языках, на которых говорят народы, проживающие в России, и послушать, как это звучит, уловить мелодику разных наречий, прочувствовать их красоту. Встаньте, пожалуйста, в круг».

Ведущий проходит по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и предлагает каждому участнику вытащить, не глядя, по одной.

Ведущий: «Теперь у вас есть карточки с приветствиями на разных языках. Я предлагаю вам прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя. Давайте начнем».

После ведущий предлагает участникам кратко обменяться впечатлениями.

Ведущий: «Понравилось ли вам это упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда приветствовали другого участника? Что чувствовали, когда вам говорили слова приветствия? Как вы думаете, какой цели служит ритуал приветствия?»

Ведущий предлагает участникам дополнить список слов-приветствий, если они хотят, и рассказать, что эти слова означают.

Основная часть

Упражнение 3 «Азбука дружбы» Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие эмоционального интеллекта, способности определять свои эмоции.

Необходимый инструментарий: для каждого участника тренингового занятия – листы бумаги, на которых написаны эмоции, возникающие во время взаимоотношений с другими людьми (в процессе дружбы, в конфликтах). *Ведущий:* «Сейчас я раздам вам листочки, на которых написаны различные эмоции. Ваша задача, никому не показывая их, посмотреть, какая у вас эмоция и далее без слов изобразить ее так, чтобы другие участники поняли, про что идет речь... Кто готов первым показать эмоцию?»

После того, как все участники показали свои эмоции, ведущий дает следующую инструкцию.

Ведущий: «Теперь, когда все показали эмоции, вам необходимо, не разговаривая и не озвучивая свою эмоцию, выстроиться по алфавиту, например: агрессия, безразличие, возмущение, умиротворение и так далее. Вы можете повторно показывать свою эмоцию, но вслух ее называть нельзя. Начинаем!»

После расстановки, ведущий просит участников, начиная с первой буквы, озвучить, какая у них эмоция и далее, если эмоция стоит не в алфавитном порядке, то участник должен занять необходимое место, молча, невербально, прося участников показать эмоцию и расположиться там, где, предположительно, должна стоять эта эмоция. Упражнение заканчивается после того, как все показали эмоции и правильно расположились. В конце ведущий может спросить у группы, что было самым сложным в данном упражнении, что помогало и что мешало.

Ведущий: «Вот, вы смогли расставить эмоции в алфавитном порядке. Это было непросто! Вы молодцы! Скажите, что вам помогало выполнить это задание? А что было самым сложным, что вам мешало?». *Упражнение 4 «Достойный ответ»* Время: 10 минут.

Цель упражнения: получение навыка снятия стресса, изучение различных способов справиться с ним.

Необходимый инструментарий: карточки с высказываниями (высказывания можно дополнять, избегая оскорбляющих фраз). Примерные высказывания для раздаточного материала (карточек):

Ты слишком высокого мнения о себе.

Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

Ты никогда никому не помогаешь.
Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
Почему ты на всех смотришь волком?
С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
Ты как не от мира сего.
У тебя страшный взгляд.

С тобой бесполезно договариваться о чем-либо, ты все равно все забудешь.
У тебя скрипучий голос, он действует мне на нервы.
Посмотри, на кого ты похожа!
Ты слишком много болтаешь ерунды. Что ты вечно на всех кричишь?
У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
Ты слишком плохо воспитана.

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Ведущий: «Ребята, у вас у каждого есть карточка. Сейчас каждый из вас их зачитает своему соседу справа, глядя ему в глаза. А его задача – достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки».

Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «защищающегося», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

Ведущий спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе.

Как правило, участники говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все участники предлагают различные варианты конструктивного поиска ответов на подобного рода высказывания, которые помогут и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Упражнение 5 «Мудрость наших народов»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие представление о культурном богатстве народов России.

Ведущий: «Как вы думаете, сколько народов проживает на территории России? (ответ: более 190). Какие народы вы можете назвать?»

Важно понимать единство общечеловеческих ценностей у всех народов, населяющих нашу страну. Большую роль здесь играют пословицы и поговорки, поскольку многие из них, отражая общечеловеческие ценности, имеют единый смысл, но облечены в разные «языковые одежды». Например:

«Горы и камни разрушаются ветром, людская сила – словом» (узб.);

«Горы разрушаются от землетрясения, любовь и дружба разрушаются от слова» (тадж.);

Или

«Гость на порог – счастье в дом» (рус.);

«Гость несет благость» (осет.);

«Куда гость не входит, там и счастья нет» (чечен.).

О чем эти пословицы для вас?

Какие пословицы вы знаете? Какие вам нравятся? Почему?»

Упражнение 6 «Нарисуй и угадай» Время: 30

минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Необходимый инструментарий: листы бумаги, простые и цветные карандаши, фломастеры.

Ведущий дает участникам задание нарисовать рисунок, который отражает испытываемые ими эмоции в конфликтной ситуации.

Ведущий: «Возьмите по листу бумаги и карандаши. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, которая была у вас в жизни и изобразите эмоции, которые вы испытывали, на листе бумаги. Это может быть любое изображение, способ изображения не оценивается, главное – показать испытываемые эмоции в конфликтной ситуации. Рисунки подписывать не нужно. На рисование вам дается 10-15 минут, качество рисунка не важно, главное выразить идею».

После того, как все нарисуют, ведущий показывает участникам все рисунки по одному, предварительно перемешав их, и спрашивает: «Как вы думаете, какая здесь изображена эмоция? Скажите, как вы думаете, что может помочь изменить эту эмоцию на позитивную, в конфликтной ситуации? Если автор рисунка готов рассказать о своей ситуации и тех эмоциях, которые он испытал, будет здорово, и мы сможем вместе обсудить, что делать в подобных ситуациях, и как справляться со своими эмоциями».

В завершение ведущий может провести групповое обсуждение переживания участников как в процессе рисования, так и в процессе обсуждения получившихся рисунков.

Упражнение 6.1 тест Томаса Время: 20 минут.

Цель упражнения: знакомство с различными стратегиями поведения в конфликтной ситуации, выявление собственной предрасположенности к использованию той или иной стратегии.

Необходимый инструментарий: Листы бумаги, ручки.

Ведущий: «А сейчас, когда мы обсудили с вами эмоции, которые возникают в конфликтных ситуациях, мы поговорим о том, какие бывают стратегии разрешения таких ситуаций».

Для этого мы пройдем небольшой тест. Он включает 30 пар вариантов различного поведения в конфликте. В каждой из пар необходимо выбрать и отметить для себя один наиболее близкий вам (А или В). Правильных или ошибочных ответов нет, старайтесь отвечать вдумчиво и правдиво, т.к. только от этого зависит достоверность результата теста.»

Далее ведущий раздает листы бумаги и ручки; зачитывает вопросы теста Т. Томаса «Поведение в конфликтных ситуациях».

По завершении работы ведущий помогает интерпретировать результаты теста:

Ведущий: «Пропишите, пожалуйста под вашими ответами цифры от 1 до 5. Если Вы ответили на 1-й вопрос «А», поставьте «плюс» у цифры 4, если «В» – то у цифры 5...».

По завершении сбора данных, участников просят посчитать, сколько «плюсов» набрал каждый из 5 пунктов. Затем поясняется, что каждый пункт – это стратегия совладания с конфликтной ситуацией:

1. соперничество, наступление – требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, поиск союзников, перекрикивание;
2. приспособление (уступчивость) – полное согласие, чувство бессилия, плач, полное подчинение одной из сторон;
3. компромисс – соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;
4. уклонение – молчание, игнорирование обидчика, язвительные замечания, полный отказ от отношений и решения ситуации (избегание);
5. сотрудничество – поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы.

В завершение упражнения ведущий может провести групповое обсуждение, для каких ситуаций каждая стратегия подходит в наибольшей степени, для каких – не подходит совсем.

Упражнение 7 «Как ты себя поведешь?» Время: 20

минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Необходимый инструментарий: карточки с заданиями по количеству пар.

Ведущий: «Сейчас вам необходимо найти себе пару, и далее я раздам вам карточки, в которых будут представлены конфликтные ситуации. Ваша задача придумать и разыграть сценку, в которой вы покажите конструктивную и неконструктивную стратегии поведения в конфликтной ситуации, какая это стратегия из рассмотренных выше?».

Варианты заданий могут быть следующими:

- друг критикует твою любимую одежду;
- родители не отпускают тебя на вечеринку с друзьями, на которую ты очень хочешь пойти;
- учитель поставил тебе оценку, которая кажется тебе несправедливой;
- друзья обидно высказываются о твоих увлечениях;
- родители не дают тебе отдохнуть и заставляют убираться в комнате; – бывший друг/подруга распускает о тебе слухи и т.д.

После того, как пары продумали сценки, происходит их разыгрывание для группы, а группа, в свою очередь, может предложить свои способы решения разыгрываемого конфликта. Когда все пары представили свои ситуации группе, ведущий предлагает обсудить упражнение.

Ведущий: «Как вы себя чувствовали в процессе предъявления сценок группе, какие испытывали эмоции в разных ролях и при разных способах разрешения конфликта, легко ли вам было найти конструктивный способ решения ситуации?».

Завершение

В конце тренингового занятия ведущий подводит итоги и предлагает участникам поделиться тем, что важного было для них на занятии, и что они готовы использовать в жизни.

Ведущий: «Итак, наш тренинг подходит к концу. Мне хотелось бы услышать, что сегодня для вас было важным в тех упражнениях, в которых вы участвовали, и какие способы решения конфликтных ситуаций вы готовы использовать в жизни?».

Упражнение 8 «Овации» Время: 5

минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: «Давайте встанем в круг. А теперь хочу сказать вам, что у нас есть возможность поблагодарить друг друга за сегодняшнее занятие и за то, как хорошо мы все сегодня поработали. Сейчас я подойду к одному из участников и буду ему аплодировать, далее мы вдвоем подойдем к следующему и будем аплодировать уже ему, и так далее по возрастающей».

После того, как группа поаплодировала последнему участнику, все встают в круг и аплодируют вместе.

Блок 4. Профориентационная работа, направленная на повышение осведомленности обучающихся об открытии психолого-педагогических классов и возможностях поступления на программы подготовки педагогов-психологов
Занятие с элементами тренинга «Формула выбора профессии»
для обучающихся 9-11 классов

(Методические разработки Ю.В. Тюшева адаптированы для мероприятий Недели психологии)

Цель: актуализация представлений обучающихся о своих профессиональных интересах, способностях, совершенствование знаний о мире помогающих профессий.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такие важные темы, как планирование будущего и выбор профессии. Сегодня мы познакомимся с психологической формулой выбора профессии, которую вы сможете применять для планирования своего дальнейшего профессионального пути».

Разминка

Упражнение «Профессия на букву...» *Время:* 7

минут.

Цель: разминка, актуализация уже имеющихся представлений о мире профессий, создание настроения на совместную работу.

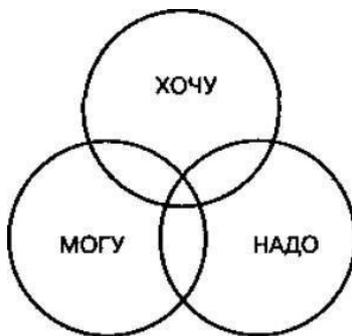
Ведущий: «Сейчас я буду называть в случайном порядке различные буквы. Ваша задача — показать, что вы знаете немало профессий, начинающихся с этой буквы, т. е. показать, насколько вы знакомы с миром профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию».

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок затрудняется с объяснением, то другие участники могут помочь ему. При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Желательно больше 5-7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии (буквы: М, Н, О ...), постепенно предлагая участникам более сложные буквы (Ч, Ц, Я...).

Основная часть

Формула выбора профессии

Ведущий рисует на доске 3 пересекающихся круга, как показано на рисунке 1, без надписей.



Ведущий: «Можете ли вы предположить, что изображено на рисунке? Как вы считаете, какие надписи соответствуют каждому элементу схемы?»

Обучающиеся отвечают, ведущий подписывает круги и объясняет значение каждого компонента.

Ведущий: «Формула выбора профессии состоит из трех компонентов:

- ХОЧУ – это пространство желаний, целей, интересов, стремлений.
- МОГУ – это пространство способностей, талантов, состояние здоровья.
- НАДО – это пространство запросов от рынка труда, социально-экономические проблемы региона, тенденции в развитии мировой экономики. Оптимальный выбор профессии лежит на пересечении трех пространств (трех кругов)».

КОМПОНЕНТ «ХОЧУ»

Упражнение «Мои профессиональные желания» *Время:* 15

минут.

Ведущий показывает слайд, где перечислены следующие утверждения, или раздает их в распечатанном виде:

- Я собираюсь...
- Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...
- Я стремлюсь...
- Я могу достичь успеха в...
- У меня подходящий возраст для...
- Я абсолютно убежден, что я хочу...
- Мой успех связан...
- У меня есть то, что требуется для...
- Я знаю, что я буду...
- Я совершенно уверен...
- Мне хорошо иметь...
- Мне хорошо быть...
- В работе я удовлетворю свое желание... – У меня есть естественное стремление...
- Моя учеба позволяет мне...
- Для меня удобно и выгодно...
- У меня есть способности для...
- Я мечтаю...
- Мой профессиональный интерес направлен... – У меня достаточно сил и желания...
- Мое сегодняшнее положение позволяет...

Ведущий: «Перед вами незаконченные предложения. Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 предложений и письменно закончить их прямо сейчас».

Обучающиеся выбирают 5 предложений и записывают их окончания в течение 3-5 минут.

Ведущий: «Теперь, глядя на ваши ответы, подумайте и мысленно ответьте на вопросы:

1. Связаны ли мои профессиональные желания с предполагаемыми местами учебы и работы?
2. Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места учебы и работы, которые более полно удовлетворяют мои желания?
3. Как будут удовлетворяться мои желания в тех местах учебы и работы, которые я себе предварительно наметил?

Обучающиеся по желанию могут озвучить свои ответы, ведущий поощряет активность участников, следит за соблюдением правил обсуждения в группе.

Ведущий: «Мы с вами только что думали над профессиональными желаниями, теперь давайте рассмотрим второй компонент формулы – возможности».

КОМПОНЕНТ «МОГУ»

Упражнение «Что я знаю и умею» Время: 15 минут.

Ведущий демонстрирует на слайде или раздает каждому участнику распечатанную таблицу:

Вопрос	Ответ	Профессии
Если бы мне предложили подготовить проект по любой теме, которую я захочу, я бы выбрал тему:		
Если бы меня пригласили на радиоэфир и попросили рассказать о том, в чем я лучше всего разбираюсь, я бы рассказал о:		

Если бы мне предложили изготовить для близкого человека подарок своими руками, не ограничивая в материалах и инструментах, я бы сделал:		
Когда мне хочется что-то создать самому, своими руками, чаще всего я:		
Если бы моих близких или друзей спросили, в чем я талантлив, они бы ответили:		

Ведущий: «Перед вами несколько вопросов, чтобы ответить на них, вспомните, что у вас получается лучше всего, о чем вы много знаете».

В течение 5-6 минут обучающиеся заполняют таблицу, они могут вносить как один ответ, так и несколько. Когда все закончат, ведущий предлагает написать в третьем столбике профессии, которым эти навыки могли бы пригодиться.

Ведущий: «Теперь, когда мы все вспомнили, что можем и умеем, давайте напишем в третьем столбике, представители каких профессий обладают такими же умениями и навыками. Список профессий не ограничен, но подумайте, когда будете его записывать, как то или иное умение пригодится в работе каждого профессионала».

Обучающиеся в течение 3-4 минут заполняют список профессий, затем ведущий предлагает обсудить полученный результат. Если один из участников затрудняется с подбором профессии, то группа совместно помогает ему определить, какому профессионалу подойдет то или иное умение.

Ведущий: «Посмотрите на список своих умений и на перечень профессий, есть ли среди них та, который вы хотите обучиться? Если да, то посчитайте, сколько раз она встречается: на каждой строчке/ только один раз/ не встречается вообще? Могут ли люди разных профессий иметь один и тот же набор умений? Почему вы согласны или не согласны с этим утверждением? Можно ли начать обучаться профессии, не имея начальных навыков?»

Обучающиеся по желанию отвечают на вопросы, ведущий поощряет активность участников, следит за соблюдением правил обсуждения в группе.

Ведущий: «Мы с вами рассмотрели уже два компонента. Когда мы говорим о мире профессий, то важно помнить, что профессиональный путь человека почти всегда пролегает в обществе, профессионал трудится для того, чтобы помогать другим людям, производить необходимые предметы, защищать тех, кто нуждается в защите, делать открытия и развивать искусство. Давайте попробуем представить, что следует учитывать при выборе профессии».

КОМПОНЕНТ «НАДО»

Упражнение «Лучшие из лучших» Время: 20 минут.

Ведущий: «С детства вы общаетесь воспитателями, врачами, учителями, психологами. Ежедневно мы взаимодействуем с продавцами, официантами, консультантами. Все эти профессии объединяет то, что они предполагают постоянную работу с людьми. Как вы могли бы 1-2 словами описать их труд? Как вы считаете, какие личностные качества у них будут развиты больше всего?»

Обучающиеся дают различные ответы, примером ответов могут служить следующие:

Описание деятельности	Личностные качества и способности
Предоставление услуг	Коммуникативные способности
Лечение	Эмоциональная устойчивость
Обучение	Быстрая переключаемость внимания
Воспитание	Эмпатия
Защита прав и безопасности	Наблюдательность
Управленческая деятельность	Организаторские способности

Ведущий: «Встречались ли вам в жизни люди, о которых вы могли сказать, что он профессионал своего дела? Расскажите о таком человеке – в чем смысл его профессии, как он выполняет свою работу, в чем проявляется его профессионализм? Какие личностные качества вы могли бы в нем отметить? Хотелось бы вам быть на него похожим? Какую роль общение с другими людьми выполняло в его работе?» Обучающиеся поочередно рассказывают о представителе одной из профессий, которого они выбрали, ведущий следит за соблюдением правил обсуждения в группе, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы о профессионале.

Ведущий: «Спасибо большое за удивительные рассказы о мастерах своего дела. Хотелось бы вам, чтобы однажды кто-то также рассказывал о вас, как о профессионале?».

Обучающиеся отвечают на этот вопрос, ведущий подводит итоги.

Ведущий: «Итак, сегодня мы с вами познакомились с Формулой выбора профессий, которая помогает нам в полной мере понять наши профессиональные желания, вспомнить свои способности и знания, а также представить ожидания общества о том, как мы будем трудиться. В конце мне бы хотелось, чтобы вы забрали с собой не только позитивный настрой, но и небольшой подарок».

Завершение

Чемодан выпускника Время: 5 минут.

Группа садится в круг.

Ведущий: «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес в своем чемодане выпускника качества, которые пригодятся ему на его профессиональном пути. Какие качества вы хотите унести с собой?».

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств, необходимых им в будущем. После занятия ведущий может предоставить раздаточный материал с информацией об открытии в школе психолого-педагогического класса, если такой предусматривается в общеобразовательной организации.

Кейс для педагогов

Общеобразовательная школа. 8 класс. Девочка Таня средней успеваемости ученица, близких друзей у нее нет, семья имеет низкий достаток и состоит из мамы, самой Тани, ее младшего брата и сожителя мамы. Сожитель и мама иногда злоупотребляют алкогольными напитками. Отношения с одноклассниками нейтральные.

В середине первой четверти в класс приходит новый ученик Денис, он сразу вливается в классный коллектив и находит одобрение среди сверстников. Денису Татьяна сразу не понравилась, и он начал изо дня в день систематически унижать и оскорблять ее на глазах одноклассников в отсутствие педагогического состава. Дима, Витя и Полина часто были свидетелями таких конфликтов и где – то в глубине души им иногда становилось Таню жалко. Но Дениса они не останавливали.

После продолжительного времени Таня рассказала все своей маме и классному руководителю, но поддержки со стороны взрослых она не получила. Только после заявления девочки, что больше в школу она не пойдёт, мама обратилась за помощью к директору школы.

Директор вызвал к себе обидчика, его родителей и саму Татьяну в кабинет на беседу. В кабинете родители заставили подростка извиниться перед Таней. Таня приняла извинения.

Через 5 дней Денис вновь начал оскорблять Таню (добавилась нецензурная брань, ложные обвинения в плане целомудренности девочки и угроз физической расправы) ...

1. Определите форму конфликта (указать признаки и вид).
2. Опишите всех участников конфликта.
3. Какие факторы повлияли на возникновение конфликта?
4. Какие ошибки были допущены со стороны всех участников данной ситуации?
5. Виды ответственности каждой из сторон?
6. Какие шаги профилактической деятельности можно предпринять в данной ситуации?

7. Какими принципами должен руководствоваться каждый педагогический работник при разрешении этого конфликта?
8. Какими способами, методами, приемами можно помочь каждой из сторон конфликта?
9. Действия со стороны администрации в данном случае?

**За что можно привлечь к ответственности обидчика
и его родителей**

ВАЖНО! В зависимости от вида насилия, его последствий, возраста нарушителя алгоритм действий и ответственность будут различными.

Зачастую подростки (да и взрослые) не представляют, насколько серьезную ответственность могут повлечь их действия. Поэтому задача родителей, педагогов и органов профилактики правонарушений среди несовершеннолетних разъяснить подросткам недопустимость буллинга в отношении сверстников.

1. За административные правонарушения налагается штраф или предупреждение. При повторных действиях в течение года наступает ответственность в повышенном размере.

**Ответственность наступает -
с 14 лет (ст. 4.3. КоАП) за:**

-умышленное причинение телесного повреждения (ст. 9.1. КоАП) и иные насильственные действия (без кратковременного расстройства здоровья, например, удары, щипки, толчки и т. п.);

-мелкое хищение (ст. 10.5. КоАП) - тайное хищение, мошенничество (т. е. путем обмана), присвоение и покушение на хищение (лицо пыталось, но не завладело имуществом) на сумму до 2 базовых величин (базовая величина - 25,5 руб.) либо хищение, совершенное группой, либо путем кражи из одежды или ручной клади, находившейся при потерпевшем;

КАК БОРОТЬСЯ С БУЛЛИНГОМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

ВНИМАНИЕ! За хищение предусмотрена административная и уголовная ответственность.

Разница — в сумме. Если же применяется насилие или его угроза, то размер суммы для привлечения к уголовной ответственности значения не имеет.

-умышленное уничтожение либо повреждение имущества (ст. 10.9. КоАП), если ущерб до 40 базовых величин (ст. 1.3. КоАП), если свыше этой суммы, наступает уголовная ответственность (части 2, 3 ст. 218 УК);

-мелкое хулиганство (ст. 17.1. КоАП) - агрессор оскорбительным приставанием и другими действиями нарушал общественный порядок, спокойствие граждан, например, в школе;

-незаконные действия в отношении газового, пневматического или метательного оружия (ст. 23.46. КоАП).

с 16 лет:

-клевету - распространение заведомо ложных, позорящих другое лицо измышлений (ст. 9.2. КоАП);

-оскорбление - умышленное унижение чести и достоинства, выраженное в неприличной форме (ст. 9.3. КоАП).

ВАЖНО! За повторные в течение года после административного взыскания клевету (ст. 188 УК) или оскорбление (ст. 189); за клевету или оскорбление в публичном выступлении, в печатном или публично демонстрирующемся произведении, в СМИ либо в Интернете (признаки кибербуллинга), либо соединенная с обвинением в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления наступает **уголовная ответственность**.

Подростки, не достигшие на момент административного правонарушения возраста привлечения к административной ответственности, ставятся на учет в инспекцию по делам несовершеннолетних. С ними проводятся индивидуальные профилактические беседы в течение не менее 6 месяцев.

Если родители или заменяющие их лица не выполняют обязанностей по воспитанию, что

привело к совершению детьми до 14 лет правонарушений либо преступлений, им выносятся предупреждение либо накладывается штраф до 10, а при повторном в течение года - до 20 базовых величин.

Возмещение вреда

Лицо, совершившее административное правонарушение и признанное виновным, обязано возместить причиненный имущественный и моральный вред. Ответственность за не имеющего доходов подростка несут родители или законные представители.

КАК БОРОТЬСЯ С БУЛЛИНГОМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

2. За уголовные преступления предусмотрено наказание вплоть до лишения свободы.

Ответственность наступает -

с 14 лет:

-кража (ст. 205 УК) - тайное похищение имущества;

-грабеж (ст. 206 УК) - открытое похищение имущества, нередко с насилием, не опасным для жизни или угрозой насилия (ответственность более строгая);

-разбой (ст. 207 УК) - хищение с применением насилия, опасного для жизни или здоровья потерпевшего, либо с угрозой применения насилия;

-вымогательство (ст. 208 УК) - требование передачи имущества сопровождается угрозой насилия к потерпевшему, его близким, распространением клеветнических или оглашения иных сведений, которые они желают сохранить в тайне;

-хулиганство (ст. 339).

с 16 лет:

-доведение до самоубийства (ст. 145 УК) или покушения на него путем угрозы насилия к подростку или его близким, уничтожения, повреждения или изъятия их имущества, распространения клеветнических или оглашения сведений, которые они желают сохранить в тайне, жестокого обращения с потерпевшим или систематического унижения его личного достоинства.

Те же действия в отношении находившегося в материальной или иной зависимости от виновного, либо в отношении несовершеннолетнего предусматривает повышенную ответственность. Эти действия могут быть совершены как учащимися, так и учителями;

-умышленное причинение легкого телесного повреждения (ст. 153 УК) без кратковременного расстройства здоровья либо с незначительной стойкой утратой трудоспособности;

-истязание (ст. 154 УК) - умышленное причинение продолжительной боли или мучений способами, вызывающими особые физические и психические страдания, либо систематические (два и более раз) побои. Если истязают несовершеннолетнего либо находящегося в беспомощном или зависимом положении, то ответственность более суровая;

-нарушение равноправия граждан (ст. 190 УК) - умышленное прямое или косвенное нарушение, ограничение прав и свобод, установление прямых или косвенных преимуществ граждан в зависимости от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, причинившие существенный вред правам, свободам и законным интересам гражданина;

-причинение имущественного ущерба без признаков хищения, совершенное группой лиц либо в крупном размере (ч. 2 ст. 216)

ВНИМАНИЕ! За действия, совершенные группой (два и более) лиц - ответственность более сурова.

Тяжкие преступления: убийство, причинение менее тяжких и тяжких телесных повреждений - мы не рассматриваем, т.к. при буллинге они практически не встречаются.

Протокол фиксации эпизода травли

Имя и фамилия ученика, ставшего жертвой травли

Класс _____

Имена и фамилии учащихся, вовлеченных в травлю как агрессоров

Класс _____

3. Источник информации (нужное подчеркнуть)

„От учащегося школы, ставшего жертвой

- От другого учащегося
- От родителя
- От сотрудника школы

4. Место, где произошел эпизод травли (нужное подчеркнуть):

- Школьный двор
- Класс
- Коридор/рекреация
- Туалет

- Другое: _____

5. Имя человека, сообщившего об эпизоде (если это ученик, пожелавших остаться инкогнито, имя, фамилия и класс, где он учится, его не сообщается):

Тип буллинга:

- Физический буллинг
- Кибербуллинг
- Порча личных вещей
- Устрашение /запугивание
- Изоляция (запирание в каком-либо помещении)
- Распространение информации, порочащей честь и достоинство (сплетни) „Вербальный буллинг - Другое:

7. Краткое описание ситуации

8. Краткое описание предпринятых действий

16. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] // Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа: http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm (дата обращения: 03.06.2016)
17. Петросянц В.Р. Психологические характеристики старшеклассников — участников буллинга в образовательной среде // Эмиссия. Электронный научный журнал. 2010. — URL: <http://www.emissia.org/offline/2010/1479.htm>
18. Попова Е. И., Пчелинцева И. В. Специфика жестокого обращения с детьми в школьной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2014. — № 6 (июнь). — С. 106–110. — URL: <http://e-koncept.ru/2014/14158.htm>.
19. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: «Академия», 2000. — 528 с.
20. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
21. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. — М.: Генезис, 2012. — 264 с.
22. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
23. Селиванова О.А., Шевцова Т.С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. — 232 с.
24. Стрельбицкая А.А. Динамика школьного буллинга в коллективах старшего звена // Педагогическая диагностика. — 2010. — №2. — С. 104-124.
25. Ушакова Е. Буллинг новый термин для старого явления // Директор школы. 2009. №6. С.84-87.
26. Файнштейн Е.И. Моббинг, буллинг и способы борьбы с ними // Директор школы. 2010. №7. С.72-76.
27. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.

Список использованных источников

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>.
4. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] // Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа: http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.html.
5. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
6. Программа профилактики буллинга в образовательной организации. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psy.su/psyche/projects/1813/>
7. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
8. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.
9. Холодова Ю.Б. Профилактика буллинга в образовательном учреждении // Инновации в образовании и физической культуре: сб. науч. и метод. статей. - СПб: Свое издательство, 2016. - С. 31-38.

10. Курганский С.М. Профилактика буллинга [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://klerik.depon72.ru/?p=1348>
11. Доктор Шлаукинд. Моббинг и буллинг, как формы психологического насилия в школе. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ekidz.eu/ru/mobbing-i-bulling-2/>
12. <http://mobbingu.net/articles/detail/49/#hcq=I1v4t6q>
13. <https://www.b17.ru/article/22384/>
14. <http://www.domrebenok.ru/blog/nasilie-v-shkole-cto-takoe-bulling-chem-on-opasen-i-kak-s-nim-borotsya/>
15. <http://iite.unesco.org/pics/publications/ru/files/3214740.pdf>