

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное учреждение Пермского края  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

СБОРНИК  
методов и технологий профилактики  
насилия в школьной среде

Пермь, 2022

Авторы-составители:

**Шведчикова Юлия Сергеевна**, кандидат психологических наук, заместитель директора ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

**Карманова Ольга Петровна**, методист ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Сборник методов и технологий профилактики насилия в школьной среде/ авт.- сост.: Шведчикова Ю.С., Карманова О.П. – Пермь: ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2022. – 104с.

Сборник представляет опыт отечественных специалистов в области профилактики насилия в школьной среде.

Предназначена для специалистов общеобразовательных организаций с целью повышения теоретических и практических компетенций по теме насилия в школьной среде.

© ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
<b>ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССА</b>	
МИНИ-СПЕКТАКЛЬ «БУКВА «Я»» .....	5
ЗАНЯТИЕ «РАЗ, ДВА – ДРУЖНО» .....	7
КВЕСТ-ИГРА «ЗАГАДКА ЭМОЦИЙ» .....	10
ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ: ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ РЕЧЕВОГО ЭТИКЕТА УЧАЩИХСЯ КАК ОСНОВЫ ТОЛЕРАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	14
АНТИБУЛЛИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ШКОЛА ДРУЖБЫ» .....	21
<b>ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССА</b>	
ТРЕНИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ПСИХОДРАМЫ «ВСЕ ГРАНИ БУЛЛИНГА» .....	26
Я-ПРОЕКТ «ПРОКАЧАЙ СЕБЯ САМ» .....	31
ИГРА-ДИСКУССИЯ «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ» .....	35
ИГРА ПО КОМИКСУ «ТАКОЙ ЖЕ, КАК И ВСЕ» .....	38
ИНТЕРАКТИВНАЯ АНТИБУЛЛИНГОВАЯ ИГРА «КАЖДЫЙ ВАЖЕН. РАЗГОВОР ПО ДУШАМ».....	44
<b>ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ</b>	
КЛУБ НАСТАВНИКОВ «ПОД КРЫЛОМ» .....	48
ДЕЛОВАЯ ИГРА «ШЕСТЬ ШЛЯП МЫШЛЕНИЯ» .....	57
АВТОРСКАЯ МОДИФИКАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ ПОЕДИНКОВ В. К. ТАРАСОВА «ДИАЛОГ НА РАВНЫХ» .....	68
ИММЕРСИВНЫЙ СПЕКТАКЛЬ «Соучастие» .....	77
ОТКРЫТАЯ СТУДИЯ «СТОП, ТРАВЛЯ!» .....	80
<b>ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ</b>	
ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ.....	85
ПРОЕКТ-СЕССИЯ В ФОРМЕ МИРОВОГО КАФЕ .....	86
ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «КРЫША» .....	87
РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ ИЛИ БУЛЛИНГ. КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ.» .....	88

## **ВВЕДЕНИЕ**

Создание благоприятных условий для жизни детей, их развития, воспитания и получения образования наряду с их защитой от насилия и жестокого обращения является главной задачей социальной государственной политики. Любое насилие в отношении ребенка не имеет оправдания, и любое насилие может быть предупреждено. Однако подрастающее поколение во всем мире сталкивается с насилием в семье, в местном сообществе и в образовательных учреждениях.

Насилие может быть физическим и словесным, выражаться в насильственных действиях и преследовать материальную выгоду (вымогательство и отбирание вещей и денег), но практически всегда оно наносит психологическую травму всем вовлеченным сторонам.

Данный сборник создан для оказания помощи в практической деятельности специалистов общеобразовательной организации по профилактике насилия в школьной среде. Мы постарались подобрать для Вас наиболее интересные разработки наших коллег со всех регионов Российской Федерации.

В сборник вошли практические материалы, разработанные отечественными специалистами, которые показали высокую эффективность в рамках профилактики насилия в школьной среде.

Обратите внимание, что большая часть представленных мероприятий предполагает привлечение обучающихся старших классов к организации и проведению мероприятий, что позволяет не только увеличить охват обучающихся, принимающих участие в одном мероприятии, но и организовать системное внеурочное взаимодействие между учащимися разных классов и педагогами.

# ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССА

## МИНИ-СПЕКТАКЛЬ «БУКВА «Я»<sup>1</sup>

*Рудницкая-Супрун И.С.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 2 классов.

Ожидаемый эффект:

А) для подростков-организаторов:

- развитие коммуникативных, организационных навыков,
- создание теплой дружеской атмосферы;

Б) для целевой аудитории:

- развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками,
- воспитание доброжелательного отношения друг к другу,
- создание благоприятного климата в классе,
- умение работать в команде.

**Время, необходимое на подготовку:** 5 дней, во время которых участники повторяют (выразительно читают) стихотворение Бориса Заходера «Буква «Я» и изготавливают маски на голову в виде букв русского алфавита.

**Время, необходимое на проведение:** 1 час.

**Вспомогательные материалы:** картон, степлер, яркая гуашь, цветные карандаши, ножницы, бумага формата А4, кисти, трафареты букв русского алфавита.

Краткое описание идеи:

Профилактика конфликтов в межличностных отношениях обучающихся.

План подготовки:

1. Выбрать детей в классе для чтения стихотворения по ролям (выразительной передачи текста).

2. Повторить как выразительно читать стихотворение «Буква «Я»:

---

<sup>1</sup> Сборник лучших практик профилактики травли в образовательных организациях 2022-2021 – 311 с.

• Как нужно читать слова автора? Ведь автор – тоже герой в данном стихотворении! Важно читать выразительно, показывая интонационно отношение к происходящему.

• Как нужно читать слова буквы «Я»? Громко, с возмущением, а в конце стихотворения – с раскаянием.

• Как прочесть слова остальных букв? С возмущением в голосе.

Подробное описание:

1. Показ мини-спектакля с чтением стихотворения «Буква «Я».

2. Обсуждение стихотворения

После показа мини-спектакля проводится беседа со всем классом по вопросам:

- Как жили буквы?
- Из-за чего произошел конфликт в азбуке?
- Что чуть не произошло между буквами?
- Что предложили гласные?
- Что они предложили сделать букве «Я»?
- Справилась ли буква «Я»?
- А почему?
- Что решил весь алфавит?
- Кто образумил букву «Я»?
- Что значат слова «Но советуем, друзья, помнить место буквы «Я»?
- Какая же буква «Я»?
- Что в итоге?

3. Рисунок эмоций

Ведущий предлагает ребятам подумать, какие эмоции они испытывают к букве «Я»

в начале и в конце стихотворения, а затем нарисовать эти эмоции.

4. Обсуждение «Что такое коллектив»

*Ведущий:* «Что означает слово «коллектив»? Кто знает?»

Дети отвечают. Ведущий объясняет, что для детей коллектив – это место

их обитания вне зависимости от того, это школьный класс, группа во внеурочной деятельности (кружки, секции) или отряд в летнем оздоровительном лагере.

Далее ведущий обсуждает с ребятами:

- В этом стихотворении все буквы (алфавит) можно назвать коллективом?

- А каким? Дружным или нет?

- Ваш класс – это дружный коллектив?

- Как вы понимаете поговорку «У коллектива большая сила»? (При необходимости ведущий может дать пояснения.)

#### 5. Упражнение «Тепло рук и сердец»

Дети встают в круг, складывают вместе ладони и по очереди, улыбаясь, передают друг другу комочек тепла в своих ладонях.

## ЗАНЯТИЕ «РАЗ, ДВА – ДРУЖНО»<sup>2</sup>

*Комиссарова И.Л.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 2 класса.

**Организаторы:** учащиеся 9 класса.

Ожидаемый эффект:

А) для подростков-организаторов:

- развитие коммуникативных навыков,
- развитие лидерских навыков,
- опыт в организации и проведении мероприятий;

Б) для целевой аудитории:

- расширение знаний о друге, о дружбе,
- формирование умения дружить, беречь дружбу, общаться в коллективе,
- развитие дружеских отношений доброжелательности, уважения друг

---

<sup>2</sup> Материалы антибуллинговой программы «Каждый важен»  
<https://xn--80aafhhcdvf2b2k.xn--p1ai/materials/>

к другу.

**Время, необходимое на подготовку:** 1 день.

**Время, необходимое на проведение:** 40 минут.

**Вспомогательные материалы:** ноутбук, проектор, экран, листы бумаги А4, цветные карандаши.

Краткое описание идеи:

Занятие нацелено на сплочение коллектива одноклассников. Задача – показать какую роль играют в нашей жизни друзья, какими качествами должен обладать настоящий друг, а также воспитывать вежливость и стремление дружить с одноклассниками.

План подготовки:

1. Подбор и просмотр учащимися 9 класса мультипликационных фильмов на тему дружбы.
2. Подготовка шаблонов-яблоков с правилами дружбы для «Дерева дружбы».

Подробное описание:

1. Просмотр и обсуждение первого мультфильма

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята. Чтобы узнать, о чем будем говорить на занятии сегодня, я предлагаю вам посмотреть мультипликационный фильм «Мишка-задира».

Участники смотрят мультфильм.

Затем ведущий по очереди задает вопросы и слушает ответы детей:

- О чем этот мультфильм?
- О чем мы сегодня будем говорить на занятии? (О друзьях и о дружбе)
- Знаете ли вы, что такое дружба?
- А у нас в классе были такие ситуации, как в мультфильме «Мишка-задира»?
- Мишка-задира исправился? Нашел он настоящих друзей?
- Какой совет дают герои мультфильма? («Всем советуем дружить, ссориться не смейте! Без друзей нам не прожить ни за что на свете!»)



- Кого можно назвать настоящим другом?

## 2. Просмотр и обсуждение второго мультфильма

Ведущий предлагает посмотреть мультипликационный фильм «Тимка и Димка», а затем проводит обсуждение:

- О чем этот мультфильм?
- Медвежонок Димка понял, что вел себя неправильно?
- Кто ему в этом помог? (Котенок Тимка)

## 3. Физкульт-минутка «Наши друзья»

*Ведущий:* «Ребята, а любите ли вы трудиться? Как вы думаете, работать лучше одному или вместе с друзьями?»

Дети отвечают.

## 4. Просмотр и обсуждение третьего мультфильма

Ведущий предлагает посмотреть мультипликационный фильм «Раз, два - дружно», а затем проводит обсуждение:

- О чем этот мультфильм?
- Назовите положительных героев.
- Назовите отрицательных героев.
- Кто же все-таки помог лосю в трудной ситуации, муравьишка?

## 5. Упражнение «Яблонька дружбы»

Заранее заготавливаются карточки в форме яблок с написанными на них законами дружбы: доверять другу, делиться новостями, успехами или неудачами; радоваться с другом его успехам; уметь хранить тайны; предлагать помощь; защищать друга; делать так, чтобы другу было хорошо в твоём обществе; всегда выполнять свои обещания; уважать право друга иметь и других друзей. Эти карточки крепятся к доске.

*Ведущий:* «Ребята, а вы знаете, что существует десять законов дружбы? Каждый закон мы записали на яблочках. Вам надо их прочитать, запомнить и прикрепить к нашей яблоньке».

Дети по очереди выходят к доске, читают правило, записанное на яблочке, и прикрепляют к заранее заготовленному дереву.

*Ведущий:* «Какие из этих правил вы уже выполняете? А каким правилам бы вы хотели научиться?»

Дети отвечают.

6. Завершение занятия

*Ведущий:* «На этом наше занятие подошло к концу. Хочется его закончить песенкой «Улыбка» из мультфильма «Крошка Енот».

### **КВЕСТ-ИГРА «ЗАГАДКА ЭМОЦИЙ»<sup>3</sup>**

*Веселова Е.И.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 2–3 классов.

**Ожидаемый эффект:**

А) для подростков-организаторов:

- возможность проявить себя в качестве организаторов работы с младшими учениками,

- проработка темы чувств;

Б) для целевой аудитории:

- умение лучше понимать и выражать свои чувства.

**Время, необходимое на подготовку:** 2–4 часа.

**Время, необходимое на проведение:** 40–50 минут.

**Вспомогательные материалы:** два смежных, просторных помещения (например, кабинет и рекреация или коридор), стулья по числу участников в двух помещениях, карточки четырех эмоций (печаль, радость, удивление, гнев) по числу участников + две карточки для ведущих (желательно иметь равное количество карточек всех эмоций), символическое выражение трех мостов (это могут быть спортивные маты, коврики, листы ватмана, наклеенный на пол малярный скотч и т. д.).

**Краткое описание идеи:**

Квест-игра с тремя групповыми испытаниями, направленными на повышение эмоционального интеллекта.

---

<sup>3</sup> Сборник лучших практик профилактики травли в образовательных организациях 2022-2021 – 311 с.

План подготовки:

1. Подготовить раздаточные материалы.
2. Подготовить символическое обозначение мостов.
3. Подготовить ведущих и хранителей: убедиться, что подростки-организаторы понимают основы теории эмоций, умеют проговаривать свои чувства и знают разные способы выражения эмоций.
4. Отрепетировать сценарий.
5. Подготовить помещения: освободить пространство, расставить стулья, расположить «мосты».

Подробное описание:

Задействованы 3 ведущих и 3 помощника.

1. Начало игры – объединение в группы

Дети входят в кабинет, в котором по периметру расставлены стулья. На входе они вытягивают из мешочка карточку с пиктограммой одной из эмоций, которую никому не показывают. Дети рассаживаются на стулья.

*Ведущий 1:* «Ребята, мы с вами попали в волшебную историю. Называется она

«Загадка эмоций». Разгадав все три загадки, мы станем знатоками эмоций». *Ведущий 2:* «У каждого из вас есть секретная эмоция. Но вы, конечно, не одиноки. Сейчас, когда заиграет музыка, вы будете изображать свою эмоцию, но вам нельзя ее называть. Постарайтесь найти ребят с такой же эмоцией и объединиться в группу».

Играет музыка, дети двигаются по кабинету и объединяются в группы по эмоциям. Ведущие и помощники помогают тем детям, которые затрудняются с определением и выражением эмоции, найти свою группу. Когда все дети объединились в группы, музыку выключают. Желательно уложиться в 5–7 минут.

2. Первый этап— представление эмоций

*Ведущий 3:* «Какие вы молодцы, что нашли друг друга и объединились в команды! Давайте теперь представим эмоцию каждой команды».

Команды по очереди представляют свою эмоцию, а остальные ребята догадываются. Когда все эмоции отгаданы, переходят к следующему заданию.

### 3. Второй этап – обмен эмоциями

*Ведущий 1:* «Первая загадка разгадана, и мы двигаемся дальше. Сейчас снова зазвучит музыка, и вы будете обмениваться эмоциями. Подойдите к любому однокласснику, возьмитесь за руки, посмотрите друг другу в глаза. По очереди покажите свою эмоцию, а потом скопируйте эмоцию другого. Как только у вас получится показать эмоцию хорошо, вы обмениваетесь карточками. Дальше вы показываете уже эту новую эмоцию.

**ВАЖНО!** Обязательно взяться за руки – это зафиксирует пару. Посмотреть в глаза - это поможет установить контакт. Показать, что пара меняется эмоциями на лицах и на карточках».

Ведущие показывают, как происходит обмен эмоциями. Включается музыка, дети выполняют задание. На задание отводится до 5 минут.

*Ведущий 2:* «Молодцы. Вы попробовали разные эмоции. Так же и в жизни, у нас бывают разные эмоции. Все они нам нужны и полезны».

### 4. Третий этап – мосты

*Ведущий 3:* «Проявлять эмоции можно по-разному. У нас впереди последняя загадка – три волшебных моста. Каждый мост посвящен одной эмоции. Вам нужно будет показать эту эмоцию и ответить на вопрос Хранителя моста».

Мосты располагаются в коридоре или в соседней комнате. Первый ведущий остается с ребятами в той комнате, где они были. Вторым ведущим переходит в помещение с мостами и встречает тех, кто мосты прошел. Третьим ведущим сопровождает ребят, пока они проходят мосты.

Помощники становятся Хранителями мостов.

#### 1 МОСТ ЗЛОСТИ

*Хранитель моста:* «Это Мост злости. Покажи, как ты показываешь злость. Что ты сделаешь, если кто-то тебя сильно разозлит? А как еще можно показать злость?» Участники показывают и отвечают.

ВАЖНО! Помощники обращают внимание участников на социально приемлемые способы проявления злости, которые не вредят окружающим.

## 2 МОСТ ГРУСТИ

*Хранитель моста:* «Это Мост грусти. Покажи, как ты показываешь грусть. С кем ты поделишься грустью? А с кем еще? А с кем в классе? Как тебе помочь, когда ты грустишь?»

Участники показывают и отвечают.

ВАЖНО! Помощники обращают внимание участников на афиширование эмоции и умение обратиться за помощью и поддержкой.

## 3 МОСТ РАДОСТИ

*Хранитель моста:* «Это Мост радости. Покажи, как ты показываешь радость. С кем ты поделишься радостью? А с кем еще? А с кем в классе? Поделись своей радостью с ребятами: ты прошел последнее испытание и разгадал загадку эмоций!»

ВАЖНО! Помощники обращают внимание участников на совместное переживание и выражение радости – Хранитель моста активно выражает радость вместе с ребенком.

Ведущий помогает с ответами на вопросы Хранителей мостов, если ребятам сложно и если они просят о помощи.

Ведущие в комнатах разговаривают с детьми, помогая скоротать ожидание. Хорошо, если они поиграют в короткие игры на эмоции, например, «Глухой телефон», только вместо слов показываются эмоции, или «Съедобное – несъедобное», но вместо еды – эмоции и ситуации.

## 5. Завершение – эмоциональная рефлексия

Когда все дети пройдут мосты, они возвращаются в комнату и рассаживаются в круг или по периметру.

*Ведущий 1:* «Вы очень дружные ребята, вы вместе разгадали загадки эмоций. Поделитесь своими эмоциями от нашего квеста».

Дети по очереди делятся эмоциями.

## **ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ: ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ РЕЧЕВОГО ЭТИКЕТА УЧАЩИХСЯ КАК ОСНОВЫ ТОЛЕРАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ<sup>4</sup>**

*Ведина И.И.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 3–4 классов.

Ожидаемый эффект:

А) для подростков-организаторов:

- развитие навыков общения с младшими школьниками, понимания их психологических особенностей,
- формирование умения проводить занятия по определенному плану, организовывать работу в командах, руководить деятельностью младших школьников;

Б) для целевой аудитории:

- формирование алгоритмов речевых взаимодействий и навыков эффективного межличностного взаимодействия в различных ситуациях,
- преодоление барьеров общения, повышение его эффективности,
- улучшение психологического климата в классе,
- умение понимать друг друга, преодолевать конфликты,
- формирование чувства общности.

**Время, необходимое на подготовку:** 3 часа.

**Время, необходимое на проведение:** 1 час 30 минут.

**Вспомогательные материалы:** таблички с названиями команд, ручки, листы бумаги формата А4, карточки с заданиями и речевыми шаблонами.

Краткое описание идеи:

Занятие для младших школьников предполагает тренировку навыков различного типа обращений друг к другу: выражения благодарности, извинения, сожаления, комплимента, приветствия, обращения с просьбой, приглашения и поздравления. Речевой этикет облегчает налаживание

---

<sup>4</sup> Материалы программы по формированию навыков толерантности и общения подростков <https://infourok.ru/programma-po-formirovaniyu-navikov-tolerantnosti-i-obscheniya-podrostkov-3421954.html>

конструктивного общения. Младшие школьники, не имея достаточного опыта в употреблении такого рода выражений, часто стесняются извиниться или сказать комплимент. Задача заключается в том, чтобы дать школьникам набор речевых конструкций, подходящий для каждого случая, и возможность потренироваться в их употреблении.

План подготовки:

Для подготовки к проведению занятия необходимо организовать с подростками три встречи, каждая по одному часу. На первой встрече, которая может считаться вводной, подростки получают общую информацию о занятии, об основных целях, концепции и смыслах. Здесь рассматриваются такие понятия, как толерантность, культура общения, диалогичность общения, конфликт, школьная травля, речевой этикет. На этой встрече подростки обретают личную мотивацию участия в мероприятии, делятся своим опытом в этой области. На второй встрече происходит разбор конспекта занятия, разделение зон ответственности. Третья встреча – это практическая отработка навыков организации командной работы, руководства деятельностью. С этой целью участникам предлагаются мини-упражнения и игры. Пригласить следует не менее трех организаторов.

Далее происходит знакомство подростков-организаторов с классными руководителями тех классов, где будут проведены занятия, уточняется место и время. Подростки должны уметь объяснить педагогам основные цели и задачи предстоящего мероприятия. Также заранее они расставляют столы для групповой работы в классе.

Подробное описание:

#### 1. Начальный этап: знакомство

Ведущие знакомятся с классом, называя свои имена, класс и возраст, проговаривают главную цель встречи: потренироваться в дружеском общении друг с другом. Затем в ходе игры знакомятся с младшеклассниками: просят встать тех, кто подпадает под определенный признак. Примерно это может выглядеть так: *Ведущий*: «Я занимаюсь в футбольной секции. Встаньте,

пожалуйста, те, кто занимается спортом. Я очень люблю математику. Встаньте, пожалуйста, те, кто в этом похож на меня. Я счастливый человек. Встаньте те, кто счастлив» и т. д. Признаки выбирают сами ведущие, исходя из своих личных предпочтений. Здесь надо обратить внимание на то, что иногда учащиеся начинают друг другу указывать на то, что кто-то не должен был вставать, потому что под этот признак не подходит. Организаторам надо сказать, что здесь главным является мнение самого человека. Отведенное для этого время – 5 минут.

## 2. Деление на группы и общая инструкция

Ведущие делят класс на группы так, чтобы в каждой группе оказалось семь человек. Детей просят рассчитаться по дням недели и объясняют, что все понедельники – это одна группа, все вторники – другая и т. д. Учащиеся рассаживаются за столы с названием своей команды. Каждой группе даются названия активностей, которые раскладываются текстом вниз (Приложение 1). На доске записывается алгоритм обсуждения в виде вопросов:

- Кто?
- Когда?
- Где?
- Как?
- Что чувствовали?
- Что сделал или сказал другой адресат?

Время - 5 минут.

## 3. Работа в группах: первый шаг

*Инструкция для членов группы:* «У вас на столах очень важные слова – просьба, благодарность, извинение, комплимент, приветствие, приглашение, поздравление. За этими словами стоят важные поступки. Пусть каждый в группе вспомнит и расскажет остальным, кому вы адресовали просьбу или комплимент, благодарили или извинялись и пр., когда это произошло, где, как вы это сделали, что вы при этом чувствовали, что сделал или сказал тот, к кому вы обращались. На доске эти вопросы записаны. Когда вы прочитаете



то, что вам досталось, может показаться, что такого в вашей жизни не было. Но это не так. Стоит вам сосредоточиться, как память вам подскажет этот случай. Выберите капитана команды (на это дается 1 минута). Имейте в виду, что слово капитана – закон. Вы должны слушаться капитана.

На чистом листочке напишите сверху, к кому вы обращались, т. е. ответ на первый вопрос. Это могут быть родители, бабушки, дедушки, другие родственники, одноклассники, учителя, тренеры, просто знакомые или незнакомые люди. Пишите не имя, а кем является этот человек. У вас есть три минуты, чтобы подумать и записать. А потом будет еще 7 минут, чтобы рассказать об этом в команде».

*Инструкция для капитанов:* «Капитаны должны установить очередность выбора важных слов, затем очередность рассказов и записать у себя на листочке имя самого интересного, по их мнению, рассказчика».

После рассказов в группах авторы самых интересных историй выступают со своим сообщением для всего класса. Здесь надо отметить, что капитаны могут затрудняться с выбором единственной истории. Поэтому можно выбрать две или три, но их дети расскажут уже в конце, если останется время. Об этом надо предупредить заранее. Этот этап занимает 15 минут.

#### 4. Работа в группах: второй шаг

После прослушивания сообщений от каждой команды ведущий говорит: «А сейчас вы передадите важные слова капитану, который их перевернет, перемешает и выложит в центр стола. Члены команды опять возьмут по одному важному слову. Алгоритм ваших новых рассказов останется прежним, только вы теперь должны вспомнить, когда не вы, а вас благодарили или поздравляли, кто это был, когда это случилось – и далее по плану. У капитана остаются прежние обязанности. Не забудьте на своем листочке опять написать, кто это был». Следует напоминание о времени.

#### 5. Работа с проблемными ситуациями

Ведущие во время предыдущих этапов обходят команды и отмечают на своих листах, кто были адресатами в первом и втором случае (Приложение 2).

После окончания второго круга рассказов ведущие объявляют результаты подсчетов. Можно с большой вероятностью предположить, что адресатов-одноклассников будет меньше.

*Ведущие объявляют это классу, затем говорят следующее:* «Приятно узнать, что вы умеете бережно относиться к своим родным: папам, мамам, бабушкам и дедушкам. Но также приятно знать, что и в среде одноклассников вы поступаете так же. Когда в каком-то классе мы слышим слова благодарности, извинения, комплименты и так далее, то понимаем, что здесь сложились хорошие отношения, дети здесь интересны друг другу, уважают и поддерживают друг друга, ценят дружбу. Даже когда у них возникает непонимание и конфликт, дело улаживается легче, если все привыкли выслушивать других, извиняться и благодарить. Почему не везде так происходит?»

Далее надо выслушать мнение детей и кратко прокомментировать ответы. *Ведущие:* «Одной из трудностей является отсутствие привычки говорить эти важные слова, стеснительность. Сейчас мы с вами потренируемся в дружеском общении».

Ведущие раздают карточки с проблемными ситуациями для каждой группы и вариантами возможных ответов (Приложение 3).

*Инструкция этой части занятия такая:* «Каждая группа получила описание истории и варианты возможных реакций на ситуацию. Разыграйте эту ситуацию по кругу. Пусть каждый побудет и в основной роли, и во вспомогательной. По очереди тяните листочки с подсказками. На это вам дается 20 минут. По окончании капитаны команд зачитают для других групп свою ситуацию и подсказки».

6. Заключительная часть занятия – рефлексия.

Для обсуждения предлагаются такие вопросы:

- Что вам больше всего запомнилось в этом занятии?
- Чем оно лично для вас было полезным?
- Чему вы научились?

- Какого цвета ваше настроение сейчас?
- Выскажите пожелание своей группе.

## Приложение 1

### Карточки с названиями активностей

ПРОСЬБА	БЛАГОДАРНОСТЬ
ПОЗДРАВЛЕНИЕ	ИЗВИНЕНИЕ
КОМПЛИМЕНТ	ПРИВЕТСТВИЕ
ПРИГЛАШЕНИЕ	

## Приложение 2

Родные, знакомые	Одноклассники
<i>Мама</i> <i>Папа</i> <i>Бабушка</i> <i>Дедушка</i> <i>Тетя</i> <i>Дядя</i> <i>Брат</i> <i>Сестра</i>	

## Приложение 3

### Ситуация 1. Просьба

Твой сосед (соседка) по парте толкает тебя локтем, когда пишет. Это тебя отвлекает, и писать красиво у тебя не получается. Ты ему (ей) говоришь... *Примечание: обращайтесь, пожалуйста, к одноклассникам по именам.*

#### Варианты просьбы:

Пожалуйста, если тебе не трудно...
Я хотел(а) попросить тебя...
Мне хотелось бы, чтобы ты...
Будь добр(а)...
Ты не мог(ла) бы...
Я тебя очень прошу...
Будь другом (будь любезен(на))...

### Ситуация 2. Благодарность

Ты забыл(а) дома ручку. Твой одноклассник (одноклассница) ее тебе одолжили. Как можно проявить благодарность?

*Примечание: обращайтесь, пожалуйста, к одноклассникам по именам.*

#### Варианты благодарности:

Спасибо большое...
Ты меня очень выручил(а)...
Что бы я делал(а) без тебя...
Ты мне очень помог (помогла)...
Спасибо за помощь...
Твоя помощь очень кстати...
Побольше бы таких людей, как ты...

### Ситуация 3. Извинение

Одноклассник (одноклассница) доверил(а) тебе свой секрет. А ты, не подумав, разболтал(а) его другим. Одноклассник (одноклассница) перестал(а) с тобой разговаривать. Что делать?

*Примечание: обращайтесь, пожалуйста, к одноклассникам по именам.*

#### Варианты извинений:

Извини меня, пожалуйста.
Прости меня, пожалуйста.
Я очень виноват(а) перед тобой.
Я был(а) неправ(а)...
Чувствую себя виноватым (виноватой) перед тобой...
Как мне загладить свою вину?
Я поступил(а) неправильно, извини...

### Ситуация 4. Compliment

Твой одноклассник (одноклассница) переезжает в другой город. Он(а) немного нервничает из-за того, что приходится менять школу. Ты решил(а) его (ее) поддержать и сказать несколько комплиментов.

*Примечание: обращайтесь, пожалуйста, к одноклассникам по именам.*

#### Варианты комплиментов:

Ты очень хороший друг.
Твоя улыбка повышает настроение.
Ты добрый человек.
С тобой всегда можно посоветоваться в трудных ситуациях.
На тебя приятно смотреть.
Мне нравится в тебе твоя находчивость...
Я восхищаюсь твоими способностями...

### 5. Приветствие

Ты пришел (пришла) в школу, зашел (зашла) в класс, и тебе надо поприветствовать своих одноклассников. Как?

*Примечание: обращайтесь, пожалуйста, к одноклассникам по именам.*

#### Варианты приветствий:

Здравствуй.
Привет!
Соскучился(лась) по тебе.
Доброе утро.
Салют!
Рад(а) тебя видеть.
Здорово!

### Ситуация 6. Приглашение

У тебя день рождения, и ты хочешь пригласить одноклассников на свой праздник. Как это сделать?

*Примечание: обращайтесь, пожалуйста, к одноклассникам по именам.*

#### Варианты приглашений:

Приходи ко мне на день рождения.
Я буду рад(а) видеть тебя у себя в гостях.
Ты желанный гость на моем празднике.
Буду ждать тебя с нетерпением на моем празднике.
Приходи ко мне повеселиться.
Приглашаю тебя на свой день рождения.
Мне будет очень приятно, если ты придешь ко мне в гости.

### Ситуация 7. Поздравление

У одноклассника день рождения. Все в классе его поздравляют, и ты в том числе. Ты говоришь...

*Примечание: обращайтесь, пожалуйста, к одноклассникам по именам.*

#### Варианты поздравлений:

Желаю, чтобы исполнились все твои мечты.
Желаю тебе не бояться трудностей и преодолевать все преграды.
Желаю тебе поддержки семьи и друзей, чтобы тебя окружали те, на кого ты можешь положиться.
Желаю тебе больше улыбаться и радоваться жизни, а также чтобы друзья больше улыбались тебе и радовали тебя.
Желаю тебе больше приятных сюрпризов, а чтобы неприятных совсем не было.
Желаю тебе, чтобы каждый день твоей жизни был счастливым!
Желаю тебе хороших оценок и понимающих учителей.

## АНТИБУЛЛИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ШКОЛА ДРУЖБЫ»<sup>5</sup>

*Шишов А.В.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 3–4 классов.

**Ожидаемый эффект:**

А) для подростков-организаторов:

- закрепление коммуникативных компетенций и толерантного отношения к другому;

Б) для целевой аудитории:

- развитие коммуникативных компетенций и толерантного отношения к другому,

---

<sup>5</sup>Материалы антибуллинг-программы «Каждый важен»  
<https://xn--80aafhhcdvf2b2k.xn--p1ai/materials/>

- налаживание отношений внутри коллектива.

**Время, необходимое на подготовку:** 45 минут.

**Время, необходимое на проведение:** 45 минут.

**Вспомогательные материалы:** просторное помещение (актовый зал, рекреация и т. п. в случае работы с большим коллективом), стулья по числу участников и организаторов, демонстрационные материалы (при необходимости и по желанию организаторов).

Краткое описание идеи:

Участники мероприятия получают возможность смоделировать ситуацию буллинга (или конфликта), разработать и апробировать модели ее конструктивного разрешения. Организаторы закрепляют свои знания и навыки через обучение других, а также могут получить опыт модерирования разрешения ситуации буллинга и конфликта среди участников.

План подготовки:

На подготовительном этапе подростки, прошедшие программу «Каждый важен», знакомятся с этапами мероприятия:

- 1) деление на группы (при необходимости) и «разогрев»,
- 2) доверительная беседа,
- 3) работа с моделью ситуации буллинга или конфликта,
- 4) подведение итогов, обмен опытом и впечатлениями.

2. Далее в ходе подготовительного занятия педагог предлагает участникам вспомнить опыт переживания различных эмоций и чувств в виде доверительной беседы: обсуждает чувства и эмоции, предварительно говоря о собственном опыте их переживания.

Например: «Вспомните, пожалуйста, в какой ситуации вы радовались. Вот я очень сильно радуюсь, когда меня дома встречает собака и весело виляет хвостом. Кто бы хотел поделиться своей радостью?»

Необходимо обсудить как приятные, положительные чувства и эмоции (радость, интерес, гордость и т. д.), так и неприятные, негативные (страх, злость, скука и т. д.).

3. Организаторы на своем опыте пробуют разработать сценку, изображающую конфликт или буллинг, в котором представлены роли «агрессора», «жертвы» и «наблюдателя» (длительность сценки – в пределах 3–4 минут).

*Примечание: педагогу необходимо следить за безопасностью выбранного сюжета.*

4. Далее участники совместно анализируют ситуацию по следующим параметрам:

- чувства и мысли «жертвы», почему персонаж поступает так, а не иначе;
- чувства и мысли «агрессора», почему персонаж поступает так, а не иначе;
- чувства и мысли «наблюдателя», почему персонаж поступает так, а не иначе;
- возможные способы помощи каждому персонажу на основе знаний из программы «Каждый важен».

5. В процессе работы над ситуацией педагог обращает внимание организаторов на то, что им предстоит выполнять его роль перед участниками. Также, помимо анализа самой ситуации, необходимо уделять внимание анализу разработки сценария и обсуждения, подготавливая подростков к тому, что может возникнуть потребность применить знания для помощи участникам в разрешении конфликтов и противоречий.

6. Совместно с организаторами подбирается упражнение для распределения по группам и «разогрева» участников. Определяется необходимость использования вспомогательных и демонстрационных материалов и их подготовка.

Подробное описание:

1. Деление на группы и «разогрев»

Если мероприятие проводится с большим количеством участников (целый класс или более), тогда занятие начинается с деления на группы (по 4–

5 человек). Один из возможных способов – упражнение «Зоопарк».

Потребуется карточки с изображениями или названиями животных. Число одинаковых изображений и количество животных должно соответствовать предполагаемому числу групп и участников в них (например, если нужно разделить 20 человек на 4 группы, то потребуется 4 вида животных по 5 одинаковых карточек с ними).

*Ведущий:* «Ребята! Сейчас мы сыграем в интересную игру, которая называется «Зоопарк». Мы раздадим вам карточки с животными. Аккуратно посмотрите, какое изображено на вашей карточке, но никому не показывайте его. У кого-то животные на карточках одинаковые, а у кого-то – нет. Вам нужно найти ребят с такими же животными, как и у вас на карточках. Внимание! Это упражнение нужно выполнять молча. Переговариваться нельзя, как и показывать свою карточку. Приступаем!»

Когда участники закончат выполнять упражнение, то получатся группы, в которых будет вестись дальнейшая работа. За каждой группой закрепляются свои организаторы (2–3 человека).

## 2. Доверительная беседа.

Проводится по аналогии с той, которая проводилась на подготовительном занятии, но с подростками в роли ведущих. Организаторы предлагают участникам вспомнить опыт переживания различных эмоций и чувств в виде доверительной беседы: обсуждают чувства и эмоции, предварительно говоря о собственном опыте их переживания.

*Далее организаторы подводят беседу к следующему этапу:* «Ребята! Как видите, мы с вами можем радоваться, чему-то удивляться, грустить, обижаться, даже злиться. Иногда случается и ругаться, обижаться. Такое может происходить и рядом, с нашими друзьями и одноклассниками».

## 3. Работа с моделью ситуации буллинга или конфликта.

На этом этапе организаторы предлагают ребятам придумать и разыграть сценку конфликта или буллинга.



*Примечание: педагогу важно следить за безопасностью выбранных тем и процесса.*

Далее участники совместно анализируют ситуацию по следующим параметрам:

- чувства и мысли участников ситуации, почему персонаж поступает так, а не иначе;
- возможные способы помощи каждому персонажу.

Когда совместными усилиями организаторов и участников выработана стратегия конструктивного разрешения ситуации, ее тоже необходимо обыграть в сценке. *Примечание: педагог может оказывать помощь в случае затруднений в выработке конструктивного поведения в рамках отдельных сюжетов.*

4. Подведение итогов, обмен опытом и впечатлениями.

*Организаторы собирают все группы вместе и говорят участникам:* «Наше занятие подходит к концу. Нам было с вами очень интересно. Расскажите, что полезного и интересного было для вас сегодня».

Желающие участники делятся своими впечатлениями и мыслями. Организаторы прощаются с участниками.

После мероприятия педагогу нужно поговорить об опыте и впечатлениях, полученных организаторами.

## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССА

### ТРЕНИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ПСИХОДРАМЫ «ВСЕ ГРАНИ БУЛЛИНГА»<sup>6</sup>

*Анохин П.А.*

**Целевая аудитория:** подростки от 12 до 17 лет.

Ожидаемый эффект:

А) для подростков-организаторов:

- получение представления о буллинге, конфликте, различных сторонах и участников ситуации буллинга,
- развитие навыков эмпатии, терпимости, ответственности,
- развитие социального интеллекта,
- тренировка в качестве тренеров психологических программ;

Б) для целевой аудитории:

- получение представления о буллинге, конфликте, различных сторонах и участников ситуации буллинга,
- развитие социального интеллекта,
- развитие навыков эмпатии, терпимости.

**Время, необходимое на подготовку:** не менее 5 часов на обучение тренеров- подростков.

**Время, необходимое на проведение:** от 1 часа 30 минут.

**Вспомогательные материалы:** стулья по количеству участников, флипчарты, планшеты, листы А4 с названием зон для работы (5 штук), бумажный скотч, методические материалы для изучения (Приложение 1).

Краткое описание идеи:

---

<sup>6</sup> Материалы программы повышения квалификации «Интерактивные методы профилактики травли в школе»  
<https://infourok.ru/trening-s-ispolzovaniem-elementov-psihodramy-vse-grani-bullinga-6182874.html>

С помощью психологического упражнения (психодраматической техники) дать участникам упражнения возможность прочувствовать разные роли действующих лиц в ситуации буллинга.

План подготовки:

Объявление о проведении тренинга по профилактике буллинга в классе. Проведение тренинга. Набор добровольцев среди подростков для участия в тренинговой программе в качестве тренеров.

Подготовка тренеров. Срок – месяц-два до проведения тренинга. Изучение материалов по теме, в том числе особенности каждой роли в ситуации травли: «жертва», «агрессор», «спаситель», «пассивный наблюдатель», «сторонник агрессора» (частично материалы есть в Приложении 1), моделирование предстоящего тренинга (будущие ведущие проходят его в качестве участников), анализ кейса, рефлексия, обсуждение тренинга. Проведение тренинга. Рефлексия тренеров после тренинга.

Подробное описание:

Проведение тренинга Программа описана в шаге 3.

Подготовка тренеров

На этом этапе взрослый (психолог, медиатор) проводит обучение подростков. Для этого участники: изучают материалы по темам: конфликт (понятие, функции, виды), стадии эскалации конфликтной ситуации, принципы конструктивного решения конфликтов, этапы разрешения конфликта, глубинные общечеловеческие потребности как основа для хорошего решения конфликта, медиация и медиативный подход к разрешению конфликтов, буллинг (определение, формы, причины), роли в буллинге; еще раз проходят предстоящий тренинг в качестве участников, анализируя процесс с позиции ведущего, обращают внимание на детали, нюансы, особенности процесса; участвуют в итоговой рефлексии после тренинга.

Процесс обучения рассчитан на определенную продолжительность (например, обучение в формате четырех тренингов по 2–3 часа 2–3 раза в неделю, включая выполнение домашнего задания). Такая подготовка требует

усилий и временных затрат как со стороны обучающихся, так и со стороны обучающего, но позволит подросткам лучше разобраться в теме буллинга, а в дальнейшем самостоятельно проводить подобную программу.

## Тренинг

### Подготовка помещения, необходимых материалов

Пространство, в котором будет проходить занятие, необходимо разделить на пять равных зон, каждая из которых будет соответствовать одной из сторон участников буллинга: «жертва», «агрессор», «спаситель», «пассивный наблюдатель», «сторонник агрессора». Зоны можно составить из стульев, можно обозначить бумажным скотчем, наклеенным на пол, натянуть ленты, веревки или использовать другой подручный способ. У каждой зоны должен быть открытый вход. Зоны необходимо составить так, чтобы было удобно перемещаться от одной к другой, например, построить их по принципу «ромашки»: пустое пространство по центру, вокруг него – входы в пять зон. В каждом пространстве должно быть достаточно места, чтобы в нем могли свободно разместиться 6 и более человек (при расчете проведения тренинга для класса из 30 человек. Если участников больше, то и пространства понадобится пропорционально больше). В идеале, в каждом пространстве должно располагаться несколько стульев, чтобы участники могли там не только стоять, но и сидеть.

### Вводное обсуждение

Перед началом упражнения участники садятся в круг. Ведущий произносит вступительную речь: несколько слов о буллинге, о конфликте. Затем озвучиваются и принимаются правила групповой работы и проводится групповое обсуждение:

- что такое буллинг,
- сталкивались ли участники с такой ситуацией в своей жизни,
- кто участвует в ситуации буллинга (назвать роли участников),
- в чем схожесть и разница между буллингом, ссорой и конфликтом.

### Чтение и разбор кейса (Приложение 1)

Групповой анализ. К какой роли можно отнести участников ситуации, описанной в кейсе? Каковы отличительные черты каждого?

### Упражнение

*Ведущий:* «Предлагаю вам выполнить упражнение, чтобы лучше прочувствовать разные стороны участников буллинга. Вы видите в этой комнате несколько зон. Каждая зона отражает одну из ролей ситуации буллинга (в каждой зоне либо стоит флипчарт с названием роли, либо перед входом лежит лист А4, либо лист А4 прикреплен к стене). Ваша задача – побыть в каждой зоне, прислушиваясь к своим чувствам, ощущениям».

### Инструкция:

«Настройтесь на исследование. Доверьтесь своей интуиции, не бойтесь ошибиться. Наблюдайте за собой, за тем, что происходит с вами, как вы воспринимаете окружающих, и все запоминайте. Прислушивайтесь к своим чувствам, эмоциям, ощущениям в теле, запоминайте мысли, которые у вас могут возникнуть, образы, который кто-то может представить. Наблюдайте за тем, как вы из своей роли воспринимаете людей, находящихся в других ролях. Находясь в одной роли, посмотрите на все другие, запомните ваши ощущения. Возможно, вы испытаете необычные или неожиданные эмоции. Побудьте в каждой зоне, в каждой роли хотя бы по одному разу, как бы вы ни относились к какой-либо из них. Вы можете побыть в каждой зоне столько раз, сколько потребуется».

Если в процессе выполнения упражнения вы вдруг почувствуете какой-либо дискомфорт, поднимите руку и обратитесь к ведущим. После окончания упражнения мы в общей группе обсудим ощущения, которые вы испытывали в каждой роли».

Время выполнения – 30 минут.

Данную инструкцию полностью или частично стоит повторять во время выполнения упражнения.

### Обсуждение в группе после упражнения:

Как вы себя чувствовали? Какие были ощущения?

В какой роли вы себя чувствовали комфортно, приятно, привычно? Была ли роль, в которой вы чувствовали себя дискомфортно, неприятно, непривычно?

Что было нового, необычного, неожиданного для вас в упражнении?

Происходили ли с вами ситуации, в которых вы испытывали похожие ощущения?

Дополнительная инструкция для ведущих:

Следите за выражением лиц, позами участников и прислушивайтесь к своим ощущениям: возможно, вы заметите, что у кого-то из участников отозвалась какая-то личная тема, болезненная ситуация. В таком случае, деликатно спросите: «Что ты сейчас чувствуешь? У тебя отозвалось то, о чем мы сейчас говорим?» Возможно, будет уместно предложить продолжить работу индивидуально.

Напоминайте, что плохих чувств и эмоций нет, все, что участники почувствовали – это хорошо и правильно, поскольку отражает определенную сторону реальности.

Обращайте внимание участников на то, что чувства, которые они испытывали в той или иной роли, могут отличаться от общепринятых представлений, стереотипах о них.

Обращайте внимание участников на то, как они воспринимали из своей роли других участников. Например, как из роли «жертвы» воспринимается «буллер», «наблюдатели». Помните, что, несмотря на урон, «жертва» получает и некую психологическую вторичную выгоду – сочувствие, снисходительное отношение окружающих, ощущение себя «безвинной», ощущение собственной значимости и т. п. С другой стороны, «буллер», несмотря на силу и ощущение собственного превосходства, которые он проявляет на поверхности, внутри, в глубине души, ощущает и свою вину, неспособность контролировать себя и также осознает свою неправоту. При этом у «плохого» поведения всегда есть причины: таким деструктивным образом буллер может просить о помощи.

Рефлексия тренеров после тренинга

Ссылка на методические материалы для подготовки к тренингу:

<https://disk.yandex.ru/d/nuE2WsvpC0M7EA>

## **Я-ПРОЕКТ «ПРОКАЧАЙ СЕБЯ САМ»<sup>7</sup>**

*Васильева Е.Н.*

**Целевая аудитория:** школьники 5–8 классов.

**Ожидаемый эффект:**

А) участники и ведущие смогут осознать свои дефициты и найдут пути их преодоления;

Б) подростки-организаторы изучат феномен популярности, построят линии времени для известных людей, найдут то, что характерно для всех популярных людей, и на основе этого предложат «Я-проект» по изменению себя. Подготовка данной программы предполагает исследовательскую, организационную, аналитическую и мотивационную деятельность;

В) подростки из целевой аудитории смогут узнать, что объединяет всех известных и популярных людей, воспользуются инструментом самооценки и смогут получить рекомендации по использованию «Я-проекта».

**Время, необходимое на подготовку:** 6–7 дней.

**Время, необходимое на проведение:** 5 дней (в каждый учебный день будут разные виды активности с своей целью и задачами).

**Вспомогательные материалы:** доступ к сети интернет, аккаунт в Google, регистрация на сервисах Padlet, ноутбуки, интерактивная доска Promethean, листы бумаги А4.

**Краткое описание идеи:**

В течение недели каждый день ребята будут исследовать феномен известности и популярности на примере известных людей, искать между ними общее, и это общее потом будет вынесено в пункты развития я-проекта

---

<sup>7</sup> Сборник лучших практик профилактики травли в образовательных организациях 2022-2021 – 311 с.

«Прокачай себя сам». Ребята пройдут диагностику и наметят пути своего развития.

План подготовки:

1. Провести опрос ЦА с помощью Google-форм и выяснить, кого дети считают популярным. Вопрос стоит сформулировать следующим образом: «Назовите фамилии трех людей, которых вы считаете наиболее популярными».

2. Полученные ответы систематизировать и представить с помощью облака тегов.

3. Выбрать наиболее популярных людей, учитывая их вид деятельности и образ жизни. Проанализировать информацию из свободных источников и с помощью инструмента «лента времени» проанализировать ключевые события их жизни в разные периоды.

4. Подготовить вопросы, которые бы побуждали ребят к размышлениям позволили бы прийти к двум выводам:

- наших героев объединяет то, что они активно занимались своим делом на каждом этапе жизни, достигали определенных результатов и были успешны;

- наши герои не ставили своей целью стать популярными. Они достигают других целей на каждом жизненном этапе, но не популярности как таковой.

5. Подготовить презентацию и подобрать видео, где герои подтверждают эти два вывода и сами говорят о том, что популярность была не самоцелью, а лишь результатом упорной работы.

6. Подготовить викторину, тест и распечатать бланк с я-проектом «Прокачай себя сам».

7. Подготовить интерактивную доску Padlet для получения обратной связи от участников.

Подробное описание:

На каждую встречу каждый день требуется 40-45 минут. Это недельный



марафон.

1. В первый день ребята обсуждают презентацию с результатами опроса и облако тегов. Узнают про инструмент – «ленту времени» – и получают задание узнать про выбранных героев как можно больше.

2. Во второй день происходит совместное заполнение ленты времени и формулируются выводы относительно схожести этапов жизни этих людей и отсутствия у них цели стать популярными как таковой. Просмотр видео.

3. На третий день ребята совместно ищут те качества, которыми обладают выбранные герои, и то, что их объединяет. Они приходят к выводу, что каждый из героев обладает следующими качествами:

- внимание к своему внешнему виду и тому, какое впечатление он или она производит на окружающих;
- дружелюбие и открытость;
- лидерство и инициативность;
- границы и уважение;
- навыки и опыт.

Происходит детальное обсуждение, как проявление этих качеств может выглядеть в обычной жизни на примере героев, и перенос этого на будни ребят.

4. Ребята проходят диагностический тест, определяют, где находится каждый из них, и определяют пути развития.

5. Ребята получают таблицу с я-проектом «Прокачай себя сам» и заполняют отзывы на доске Padlet.

## Приложение 1

### Тест «Моя точка роста»

1. Когда ты приходишь в школу и встречаешь своих одноклассников, ты:
  - а) Приветствуешь тех, с кем общаешься, остальных игнорируешь. Но можешь ответить на их приветствия, если они первые поприветствуют тебя.
  - б) Приветствуешь всех и с любым из ребят можешь легко обменяться несколькими репликами или обсудить что-то.
2. Подруга предложила вместе с ней принять участие в общешкольном мероприятии.

а) Откажешься, так как составлять сценарий или выступить на сцене – это не твое.  
б) согласишься, но при этом поучаствуешь в обсуждении сценария, а от выступления откажешься.

с). согласишься, поучаствуешь в обсуждении сценария и выступишь на сцене.

3. Перед выходом в школу ты замечаешь, что одежда выглядит помятой. Твои действия?

а) Подумаешь, что ничего страшного, уже много раз так было, никто не обратит внимания

б) Будешь думать об этом весь день и чувствовать себя неловко.

4. Ты решил выложить в социальных сетях новую фотографию. Твои действия?

а) Сделаешь интересную фотографию и разместишь ее в соцсетях такой, какая получилась, так как редактировать ее лень.

б) Посмотришь пару роликов о фотошопе и попытаешься отредактировать фото, а затем разместишь в соцсетях.

с) Начнешь изучать материалы по фотографированию и фотомонтажу, после сделаешь фото по всем правилам и продолжишь развиваться в этом направлении.

5. Тебе хочется привлекать внимание. Твои действия?

а) Понаблюдаю, как ведет себя самый популярный в моем окружении, и буду вести себя так же.

б) Буду «тусить» с популярными, даже если мне не нравится, как они себя ведут.

с) Буду вести себя естественно, отстаивать свои интересы, не нарушая интересов других.

6. Понравился ли тебе тест?

а) Не очень, можно было и получше.

б) Да, неплохо.

с) Да, было полезно задуматься.

Каких ответов больше?

Если «а»: ты хочешь быть популярным, но не учишь, что популярность – это постоянный выход из зоны комфорта. Начни действовать уже сейчас!

Если «б»: ты стремишься быть популярным, но главное в погоне за популярностью – не потерять себя, так как именно личность человека, а не подражание другим делает популярным.

Если «с»: ты в шаге от популярности. Главное — не останавливаться на достигнутом и продолжать развиваться.

## ИГРА-ДИСКУССИЯ «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ»<sup>8</sup>

*Латыпова Л.А.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 6–7 классов.

Ожидаемый эффект:

А) для подростков-организаторов:

- более глубокое осознание проблемы буллинга,
- приобретение опыта проведения интерактивных упражнений,
- взаимодействие в группе;

Б) для целевой аудитории:

- учащиеся будут проинформированы о проблеме буллинга,
- каждый участник выяснит свои взгляды на проблему буллинга,
- каждый участник получит опыт отстаивания своей позиции.

**Время, необходимое на подготовку:** 3 часа.

**Время, необходимое на проведение:** 40 минут.

**Вспомогательные материалы:** 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен»; видеоролик «Забитая правда».

[https://www.youtube.com/watch?v=6EfnvQ3ds\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=6EfnvQ3ds_0)

Краткое описание идеи:

Выражая степень своего согласия с утверждениями по теме буллинга, учащиеся обдумывают свое отношение к этой проблеме, осознают свою позицию, анализируют, как бы они себя повели в такой ситуации и готовы ли они поменять свое мнение.

План подготовки:

Учащиеся 8 класса, которые уже прошли обучение по антибуллинговой программе, методом мозгового штурма отбирают различные варианты

---

<sup>8</sup> Сборник лучших практик профилактики травли в образовательных организациях 2022-2021 – 311 с.

проведения занятия с шестиклассниками, разрабатывают утверждения, которые, на их взгляд, подходят для этой возрастной категории, продумывают план проведения и ожидаемые результаты. Педагог-психолог оказывает необходимую помощь.

Подробное описание:

1. Перед проведением игры необходимо прикрепить подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты.

Количество учащихся восьмого класса, которые проводят занятие с шестиклассниками, может варьировать от 2 до 4 человек.

2. Вначале показывается видеоролик «Забитая правда». Затем проводится обсуждение:

- Были ли подобные ситуация в вашем классе?
- Прав ли мальчик, который отказался списывать?
- Могли бы вы противостоять всему классу? Краткая информация о том, что такое буллинг.

3. Шестиклассникам предлагается принять участие в игровом упражнении. Один из организаторов занятия зачитывает по одному утверждению, связанному с проблемой буллинга. Участникам объясняется, что они должны оценить степень своего согласия или несогласия с этим утверждением: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен». После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов, на которых отражена их точка зрения.

Организаторы просят участников объяснить, почему они выбрали именно это утверждение. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь. Очень важно при проведении игры выслушивать разные точки зрения и не превращать ее в формальное прохождение от одного плаката к другому.

4. В конце игры проводится обсуждение:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими

вопросами?

- Легко ли было высказать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?
- Изменили ли вы свою точку зрения по отношению к буллингу?
- Что ты мог бы сделать, чтобы помочь жертве? Количество утверждений может быть увеличено.

## Приложение 1

### Список утверждений

1. Буллингу подвергаются только слабаки.
2. Буллинг – это конфликт между сильным и слабым.
3. Человек сам виноват, что не может постоять за себя.
4. Я никогда не буду подвергаться буллингу.
5. К буллингу относится только физическое насилие.
6. Все мальчики дерутся, ничего страшного.
7. Если ты подвергаешься унижениям со стороны одноклассников, нельзя никому рассказывать, а то будет еще хуже.
8. Если тебя обидели, надо позвать родителей чтобы они разобрались с обидчиком.
9. Если кого-то обижают в нашем классе, я не буду вмешиваться.
10. Я обязательно помогу, если увижу, что моего одноклассника постоянно обижают.
11. Я не вмешаюсь, если над кем-то постоянно издеваются, так как сам могу встать на его место.
12. В нашем классе нет буллинга.
13. Я скорее стал бы агрессором, чем жертвой.
14. Если у меня будут проблемы, мои одноклассники меня поддержат.
15. Я один могу справиться со своими проблемами.
16. Если у меня возникнут проблемы, мне поможет наш классный руководитель.

## ИГРА ПО КОМИКСУ «ТАКОЙ ЖЕ, КАК И ВСЕ»<sup>9</sup>

*Шипицына Е.Н.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 7–8 классов (13–14 лет) по 20–30 человек в одной группе (один класс).

**Организаторы:** учащиеся 10–11 классов (16–18 лет).

Ожидаемый эффект:

А) для подростков-организаторов:

- профилактика буллинга среди школьников,
- приобретение организаторских навыков (умения работать с группами),

• проявление инициативы; Б) для целевой аудитории:

- профилактика буллинга среди школьников,
- приобретение коммуникативных навыков,
- разрушение стереотипов и предрассудков.

**Время, необходимое на подготовку:** 3 часа.

**Время, необходимое на проведение:** 1 час 20 минут.

**Вспомогательные материалы:** проектор, компьютер, комикс без фраз (подготовить заранее) либо распечатанный комикс без фраз по количеству микрогрупп (в группе от 5 до 10 человек), распечатанный комикс с фразами по количеству групп, бумага, карандаши, фломастеры, ручки, красные и синие стикеры по количеству человек (могут быть других цветов).

Краткое описание идеи:

Учащиеся 7–8 классов под руководством старшеклассников разбирают комикс «Такой же, как и все», ломают стереотипы, выявляют проблемы, скрытые в комиксе, предполагают пути решения.

План подготовки:

Выбрать инициативную группу из числа старшеклассников, проиграть с

---

<sup>9</sup> Комиксы из разных стран за уважение и уважуху. Как работать с комиксами проекта «Респект 2.0». Методическое пособие для преподавателей и просветителей. – Издание второе, исправленное и переработанное. – Воронеж, 2015 г. – 52 с.

ними книгоигру, распределить роли. Обязательно разобрать каждый вопрос рефлексии с подростками-организаторами.

Подробное описание:

1. Этап 1. Установление контакта и правил  
Время на выполнение этапа – максимум 5 минут.

*Подросток-организатор (далее – ПО № 1): «Привет, ребята! Мы... (представление)».*

*ПО № 2: «Сегодня мы хотим обсудить с вами важную и очень интересную тему. Но чтобы понять, о чем пойдет разговор, необходимо активно принимать участие в наших упражнениях, слушать, слышать других и не перебивать».*

*В пошаговом плане используются 2 подростка-организатора. При желании можно развести на большее количество детей.*

2. Этап 2. Введение в тему

Время на выполнение этапа — 15 минут на одно из упражнений вместе с рефлексией.

*ПО № 1: «Для начала мы попросим вас встать в круг/линию».*

*Выбор упражнения зависит от восприятия и работы класса. Упражнения похожи, поэтому проводить их подряд не рекомендуется.*

Упражнение № 1а «Признак»

Целевая аудитория (далее – ЦА) встает в круг. ПО № 1 рассказывает правила, ПО № 2 начинает игру (галящий) и встает в центр круга.

Правила: галящий называет признак, который относится к нему и может относиться к любому учащемуся (например, «я люблю есть мороженое», «у меня есть домашнее животное», «я люблю папу и маму» и другие). После того как признак назван, дети должны изменить свое место (поменяться с другими). Галящий должен занять свободное место. Ребенок, который остался в кругу последним, становится галящим и называет новый признак. Количество признаков неограничено. Главное – уложиться по времени.

Вопросы для рефлексии:

- Как вы думаете, про что это упражнение?
- Сложно ли вам было отвечать на вопросы?

*Предполагаемые ответы ЦА:*

- *Узнавание интересов.*
- *Мы разные, но мы похожи; большинство признаков про каждого из нас.*

#### Упражнение № 1б «Сделай шаг»

ЦА встает в одну линию. ПО № 1 рассказывает правила, ПО № 2 называет признаки.

Правила: ПО № 2 называет признак из списка (Приложение 1). Если участник понимает, что признак относится к нему, он делает шаг вперед.

Вопросы для рефлексии:

- Как вы думаете, про что это упражнение?
- Сложно ли вам было отвечать на вопросы?

*Предполагаемые ответы ЦА:*

- *Узнавание интересов.*
- *Мы разные, но мы похожи; большинство признаков про каждого из нас; у каждого есть свои особенности, признаки; каждый индивидуален.*

*Неправильных ответов нет, каждый понимает по-разному, важно донести это до ЦА.*

*ПО № 1: «Да, вы правы. Но главное – это то, что каждый из нас похож на друг друга, несмотря на то, что мы индивидуальности».*

#### 3. Этап 3. Основная часть

Время на выполнение этапа – 40 минут.

*ПО № 1: «Отлично! Давайте поделимся на 3 группы».*

*ПО № 2: «Итак, сейчас мы предлагаем вам ознакомиться с комиксом».*

Комикс должен быть без первой и последней страниц, а также со стертými фразами. Комикс можно показать на проекторе или выдать распечатанный комикс с учетом поправки, указанной выше, по количеству групп.



Вопросы для промежуточной рефлексии:

- Как вы думаете, о чем этот комикс?
- Кто главный герой этого комикса?
- Что с ним происходит на протяжении всей истории?
- Как вы думаете, этот мальчик – положительный или отрицательный герой?

• Предположите, о чем разговаривают герои на протяжении всего комикса.

- Как бы вы озаглавили этот комикс?
- Что происходит в самом конце?

Участники обсуждают вопросы в группе и дают ответы. Могут записать ответы себе на бумажку.

*ПО № 2:* «А теперь ознакомимся с текстом комикса».

Комикс дается без первой и последней страницы. На 14 странице пропущены слова. Комикс также можно показать на проекторе либо с учетом вышеназванных поправок выдать в распечатанном виде по количеству микрогрупп. Желательно, чтобы комикс читался вслух – либо кем-то из ЦА, либо ПО.

Вопросы для промежуточной рефлексии:

- Поменялось ли ваше отношение к главному герою?
- Что с ним происходит на протяжении всей истории?
- Как вы теперь думаете, этот мальчик – положительный или отрицательный герой?

*ПО № 1:* «А теперь вам в ваших группах необходимо выполнить следующее задание: придумать обложку с названием для комикса, вставить недостающие, по вашему мнению, слова на 14 странице, предположить окончание комикса – нарисовать последнюю страницу».

*Важно не забыть выдать канцелярию – бумагу, карандаши, фломастеры, ручки.*

На выполнение задания отводится 10 минут.

*ПО № 2:* «Итак, время подошло к концу. Теперь команды должны представить название комикса и рассказать окончание. Если возникают вопросы или вы готовы высказать свое мнение, после представления команды у вас будет на это время».

На представление, вопросы и обсуждение выступления каждой команды отводится по 5 минут, итого – 15 минут.

Вопрос для промежуточной рефлексии:

- Как вы думаете, ответ какой команды больше всего похож на правду?

*ПО № 2:* «Готовы увидеть комикс с самого начала и до конца?»

Происходит показ и читка комикса от начала и до конца.

#### 4. Этап 4. Рефлексия

Время на выполнение этапа – 15 минут. Вопросы для обсуждения:

- Что хотели донести авторы комикса до каждого из нас?
- Считаете ли вы тему, затронутую на этом занятии, важной?

Почему?

- Как часто вы встречали людей «по одежке»?
- Менялось ли ваше мнение после общения с человеком?
- Можете ли вы поставить себя на место какого-либо героя?
- Подумайте, встречались ли вы с таким поведением на улице, в школе, дома, на секции?

• Какие проблемы могут возникнуть в обществе, если вести себя подобно героям этого комикса? (Предполагаемые ответы: травля, появление стереотипов и др.)

• Что может сделать каждый из нас, чтобы прекратить такое отношение друг к другу? Чтобы такое не повторялось?

После ответов ребят на последний вопрос можно составить правила, под которыми каждый ребенок поставит свою подпись в качестве знака принятия их в коллективе. Вопросы для промежуточной и конечной рефлексии можно варьировать.

#### 5. Этап 5. Обратная связь

Время на выполнение этапа – 5 минут.

*ПО № 1:* «Итак, главный вывод нашего занятия – мы все такие разные, но во многом похожи. Мы как книги. Нас выбирают по обложке, но пока не прочтут, не узнают, какие мы на самом деле. И если у каждого из нас поменяется отношение, тогда и мир вокруг нас поменяется».

*ПО № 2:* «А сейчас попрошу каждого написать на синем стикере «Сегодня я понял» и продолжить фразу, а на красном – «Эта тема для меня» и тоже продолжить фразу. Когда напишете, приклейте стикеры на нашу доску. Вы можете подписать свое имя, если захотите».

*ПО № 1:* «Спасибо за занятие, до скорых встреч!»

6. Рефлексия с организаторами после занятия Вопросы для рефлексии с ПО:

- Что получилось?
- Что не получилось?
- Трудно ли проводить такое мероприятие?
- Считаете ли вы тему, затронутую на этом занятии, важной?
- Как вы думаете, вникли ли учащиеся в проблему? Понятна ли им тема?

Педагог не забывает поблагодарить старшеклассников за проведение занятия.

## Приложение 1

Общие признаки:

- Я хожу в школу.
- Я люблю сладкое.
- У меня есть домашнее животное.
- У меня есть увлечение/хобби.
- Я занимаюсь спортом.

Признаки-утверждения для ввода в тему:

- Пирсинг – это нормально.
- Мой/моя друг/подруга покрасил(а) волосы в другой цвет, в наших отношениях ничего не изменилось.

- В класс пришел новенький, который одевается во все черное, это мне не мешает с ним познакомиться.

- Моя одноклассница слушает музыку, которая мне не нравится. Мое отношение к ней не поменяется.

- Мой друг решил, что теперь он – панк. Сменил стиль одежды. Я поддержу его в любом начинании.

Используемый комикс <http://www.respect.com.mx/ru/comics/7/>

## **ИНТЕРАКТИВНАЯ АНТИБУЛЛИНГОВАЯ ИГРА «КАЖДЫЙ ВАЖЕН. РАЗГОВОР ПО ДУШАМ»<sup>10</sup>**

*Степина Ю.А.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 8–11 классов.

**Ожидаемый эффект:**

**А) для подростков-организаторов:**

- умение рефлексировать и вести обсуждение к определенному выводу (дискутировать, поддерживать разговор),

- развитие организаторских навыков и навыков коммуникации;

**Б) для целевой аудитории:**

- развитие командного духа,
- развитие умения анализировать и выражать свои мысли и эмоции,
- развитие умения ценить качества других,
- развитие навыков самоанализа,
- развитие эмпатии,
- развитие нетерпимости к буллингу.

**Время, необходимое на подготовку:** 2 дня.

**Время, необходимое на проведение:** 45 минут.

---

<sup>10</sup>Материалы антибуллинговой программы «Каждый важен»  
<https://xn--80aafhhcdvf2b2k.xn--p1ai/materials/>

**Вспомогательные материалы:** 5 листов А3 (А4), 25 шариков бумаги (5 цветов), 5 бумажных медалей.

Краткое описание идеи:

Каждая команда учащихся представляет «идеального человека», собранного из качеств участников команды. Противоположные команды становятся буллерами и кидают шарики бумаги в изображение этого «идеального человека», проговаривая причины. Во время рефлексии проговариваются те чувства, которые испытывали буллер и жертва, обсуждаются вопросы по теме. В итоге команда «жертвы» пишет свои негативные чувства на медали и вручает ее своему буллеру.

Подробное описание:

Подростками-организаторами являются учащиеся 11 класса (2–3 человека). Целевая аудитория (участники) – учащиеся 8–10 классов (25–30 человек).

1. До начала мероприятия организаторами подготовлен весь необходимый материал.

Каждый учащийся берет любой цветной шарик бумаги из пакета, затем организаторы делят участников на команды и рассаживают за столы в соответствии с выбранным цветом.

2. *Организатор обращается к учащимся:* «Перед вами лежит белый лист бумаги. Задача каждой команды – изобразить «идеального человека». Этот человек должен иметь лучшие качества/интересы/увлечения каждого участника вашей команды. Запишите их».

Учащиеся выполняют задание в течение 5 минут.

3. *Организатор:* «Теперь вам необходимо представить вашего «идеального человека». Какой он, чем увлекается?»

Первая команда выходит и представляет своего «идеального человека» в течение 1 минуты.

4. *Организатор обращается к оставшимся командам:* «Перед вами лежат шарики бумаги. Представьте себя буллерами, агрессорами.

Постарайтесь найти то, за что вам не нравится этот «идеальный человек». Возьмите шар и бросьте в него, озвучив это качество. Не стесняйтесь, можете использовать все шары».

Команды-буллеры кидают шары и озвучивают негативные стороны. Организатор их подбадривает, чтобы данный этап получился весьма эмоциональным.

5. Организатор просит выступающую команду сесть за стол, взять медали и записать те чувства, которые они испытали, находясь «под обстрелом» других команд. (например, злость, обида, грусть).

Таким же образом выступают оставшиеся 4 команды.

## 6. Обсуждение

Вопросы:

- Какие чувства испытывали буллеры?
- Какие чувства испытывали жертвы?
- Было ли вам легче выступать командой, чем одному?
- Удалось ли вам найти интересные/положительные качества у каждого участника команды?
- Может ли человек быть идеальным?
- Была ли агрессия буллера обоснована?
- Стал ли ваш «идеальный человек» хуже для вас после буллинга?
- Сталкивались ли вы когда-либо с буллингом (травлей)? Кем вы были: жертвой, агрессором? А может быть, свидетелем?
- Буллинг – это норма?
- Что необходимо делать, если вы стали жертвой агрессора?

Организатор фиксирует себе выводы, к которым прошли во время обсуждения каждого вопроса.

7. *Организатор:* «Выполняя определенные действия по отношению к человеку, говоря ему определенные слова, мы получаем от него определенные эмоции и чувства, обратную реакцию. Поэтому прошу каждую команду-жертву «наградить» медалью самого активного буллера. Агрессоры, эмоции,

которые написаны на ваших медалях, – это то, что вы заслужили и получили сегодня. Теперь это ваши чувства. Озвучьте их. Это то, что на самом деле получает каждый агрессор».

8. Подведение итогов. Рефлексия. Выводы участников после тренинга.

## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

### КЛУБ НАСТАВНИКОВ «ПОД КРЫЛОМ»<sup>11</sup>

*Былинкина Е.Н.*

**Целевая аудитория:** 10-11 класс.

**Общая цель проекта:** создать среди старшеклассников клуб единомышленников, который поможет уменьшить эмоциональное напряжение у обучающихся 5-7 классов.

#### **Ожидаемый эффект:**

А) для подростков-организаторов:

- развитие чувства ответственности,
- сплоченность и умение работать в команде,
- понимание, что каждый важен в командной работе,
- возможность проявить заботу и наставничество,
- возможность поделиться опытом,
- возможность обрести товарищей и друзей,
- возможность найти единомышленников и создать клуб наставников,
- развитие активной гражданской позиции,
- развитие коммуникативных навыков,
- развитие творческого потенциала,
- возможность повысить самооценку,
- самостоятельность выбора и принятия решения;

Б) для целевой аудитории:

- снижение эмоционального напряжения,
- развитие коммуникативных навыков,
- позитивное настроение в группе,
- возможность проявить себя (вступление в клуб),
- ориентир на целостность группы,

---

<sup>11</sup> Материалы с сайта <https://eduportal44.ru/SitePages/Home.aspx>



- знакомство с нормами и правилами поведения колледжа,
- знакомство со старшими товарищами,
- знакомство с новым социальным пространством (колледж).

**Время, необходимое на подготовку:** 1 час 30 минут на проведение тренинга «Перцептивная сторона общения» с организаторами, + 1 час 30 минут на общее собрание по организации клуба (организационные моменты) + две недели на создание методологической базы и раздаточного материала, а также видеороликов, постов, плакатов, фотографий для «лайфхаков».

**Время, необходимое на проведение:** 1 час 30 минут (1 пара).

**Вспомогательные материалы:** компьютер, проектор, раздаточные материалы по количеству участников: листовки-памятки, бланки анкеты, ручки.

Краткое описание идеи:

Группа старшеклассников создает клуб наставничества «Под крылом», который будет функционировать для поддержки младших классов. Наставничество – это волонтерский вид деятельности социально активных людей готовых понять, принять и помочь. Идея наставничества не нова и представляет собой важный и трудоемкий процесс. Когда мы попадаем в неизвестную социальную среду, мы теряемся, так как все нам неизвестно. Но если есть люди, к которым мы можем обратиться, то мы сможем преодолеть все. Обучающиеся старших классов будут рассказывать и делиться своим личным опытом – «лайфхаками» – с обучающимися 5-7 классов. В процессе своих выступлений наставники расскажут о важности понятий «поддержка» и «группа», о том, что в группе каждый важен, поделятся своими личными историями и помогут младшеклассникам узнать нормы и правила поведения в колледже. Это позволит «новеньким» не попасть в неприятные ситуации.

Мини-группы старшеклассников в начале сентября будут ходить по 5-7 классам (по предварительной договоренности с педагогами) и проводить занятия клуба: информирование, вопрос-ответ, решение различных ситуаций и спорных моментов, презентации.

План подготовки:

Группа старшеклассников с куратором проходят тренинг «Перцептивная сторона общения» (Приложение 1). Старшеклассники знакомятся с тем, как можно воспринимать информацию, как ее можно передавать и что в зависимости от индивидуальных особенностей мы воспринимаем ее по-разному. На примере тренинга куратор показывает, что в то же время мы похожи.

Обсуждается идея создания и направленности клуба для младших классов. Идея наставничества не нова, но сколько таких клубов или групп есть в каждой школе или колледже? Старшеклассникам предстоит ответить на несколько вопросов:

Что могут дать старшие товарищи младшим? О чем они могут рассказать?

Как старшеклассники могут помочь адаптироваться к новой социальной среде?

В каком формате лучше передавать информацию для младших?

Нужно ли создать страницу в соцсетях? Если да, то какая информация там будет?

Какие цели и задачи есть у клуба?

Что поможет обучающимся младших классов сплотиться? Какие упражнения из тренинга можно использовать для сплочения и какие смогут помочь в реализации задуманного?

Группа старшеклассников разделяется на мини-группы (по возможностям и интересам). Каждая мини-группа имеет свою функцию:

1 группа (или несколько) – коммуникаторы. Отвечают за непосредственную коммуникацию: ходят по группам и информируют новичков, а также договариваются с педагогами (под руководством куратора) о том, чтобы провести мероприятие клуба.

2 группа (или несколько) – творческая. Отвечает за аудиофайлы («лайфхаки» и записи с мероприятий), социальные ролики, музыкальное сопровождение, фотографии.

3 группа (или несколько) – техническая. Отвечает за разработку листовок, плакатов и раздаточного материала.

4 группа (или несколько) – «программисты». Отвечают за создание и ведение страницы в соцсети.

5 группа (один или несколько обучающихся) – корректоры. Отвечают за цензуру и порядок, следят, чтобы не было информации, которая может опорочить или вызвать негодование.

Создается клуб «Под крылом».

Деятельность клуба реализуется конкретной (в первичной фазе) группой. Старшеклассники-участники самостоятельно проводят мероприятие с обучающимися младших классов под четким руководством куратора в течение 1 часа 30 минут (пары).

Рефлексия. После первичной деятельности клуба куратор проводит рефлексию с участниками: идет обсуждение эффективности и актуальности деятельности клуба. Старшеклассники-участники делятся своими впечатлениями, мыслями, ощущениями, отвечая на вопросы:

Все ли из задуманного получилось реализовать?

Все ли было понятно?

Все ли было актуально?

Нужно ли что-то поменять, или добавить, или убрать?

В зависимости от ответов в деятельность клуба вносятся или не вносятся корректировки.

Полная реализация проекта. Старшеклассники уже со скорректированным мероприятием выходят на остальные группы. По задумке, они должны охватить всех обучающихся 5-7 классов.

Подробное описание:

Подготовка

Старшеклассники, которые организуют клуб, подготавливают материал для проведения мероприятия. Создают презентацию, видеофайлы, фотографии, анкеты, сценарий самого мероприятия.

### Выбор

Участники клуба выбирают группу, которую они посетят, и определяют дату и время, сверяя расписание той группы со своим. Необходимо, чтобы данное мероприятие не мешало учебному процессу. На этом этапе куратор может корректировать действия и решения старшеклассников.

### Договор

Необходимо договориться с педагогом о запланированном мероприятии. Да этого выбираются старшеклассники-коммуникаторы, которые будут вести переговоры с педагогом-предметником. Для этого обучающимся необходимо рассказать идею и объяснить, для чего они это мероприятие делают. Цель: убедить педагога в своей идее, чтобы тот позволил провести мероприятие на своем уроке.

### Реализация

К этому этапу все материалы, презентации и видео отсняты, а листовки и раздаточные материалы подготовлены. Наступает момент непосредственного контакта с «младшенькими». Из всей группы выбираются те, кто будет представлять клуб. Это может быть по желанию, или будут кандидаты (решают сами старшеклассники). Фотокорреспондент делает фотографии мероприятия для его освещения в социальных сетях в новостях колледжа. Чтобы успешно провести мероприятие, ребятам необходимо:

- заранее подготовить аудиторию: подключить проектор, проверить звук, убедиться, что все работает и на месте,
- реализовать сценарий-схему (Приложение 2) с использованием различных дополнительных технологий (видео, аудио, презентации, раздаточный материал, анкеты социального опроса (Приложение 3, Приложение 4).

### Завершение

Старшеклассники подводят итоги мероприятия. Отвечают на вопросы младших. Помогают в решении сложных моментов (куратор контролирует и по необходимости помогает).

## Приложение 1

### Тренинг «Перцептивная сторона общения»

**Цель:** раскрыть основы перцептивной стороны общения.

**Задачи:**

- развить представления обучающихся о понятии «восприятие»,
- на примере показать, насколько все мы по-разному воспринимаем этот мир (важно понимать друг друга, понимать, что каждый уникален и важен, что у всех есть что-то похожее и в тоже время разное и т. п.).

Программа тренинга представлена структурой. Раздаточный материал и дополнения к тренингу не представлены.

#### Ход тренинга

Приветствие и знакомство.

*Ведущий:* «Добрый день, меня зовут [ФИО], и я работаю [педагогом-психологом в нашей школе]. Сегодня мы с вами познакомимся и проработаем часть перцептивной стороны общения. Для нас общение – это как дышать. Мы не задумываемся, почему реагируем или говорим именно так, а не иначе. Мы похожи на друг друга и в тоже время мы разные. Но каждый из нас важен. Предлагаю начать наш тренинг с нескольких правил, которые позволят нам комфортно провести это время вместе».

Правила тренинга (3 минуты):

- Отключить мобильный телефон (поставить на беззвучный режим);
- Правило активности;
- Здесь и сейчас;
- Правило одного микрофона;
- Принцип доброжелательности;

*Ведущий:* «Правила установлены, отлично. Тогда начнем нашу работу. Предлагаю для начала познакомиться».

Упражнение «Знакомство» (5 минут)

Ведущий предлагает всей группе представиться и назвать свой принцип (постулат) в общении. И записать его на листе бумаги.

После знакомства ведущий делит всю группу на мини-группы по 5 человек. Затем ведущий спрашивает у всей группы об их ожиданиях от самого тренинга и записывает их на флипчарте.

Информационная часть (10 минут)

*Ведущий:* «Как вы думаете, почему мы все общаемся по-разному? Почему запоминаем информацию по-разному? Ответ прост: мы все разные: от клеток ДНК до факторов социального развития. Мы сейчас с вами поговорим о перцепции. И на своем опыте увидим разницу в восприятии не только окружающего мира, но и в восприятии информации. Процесс восприятия одним человеком другого выступает как обязательная составная часть общения и условно может быть назван перцептивной стороной общения. Термин «перцепция» означает «восприятие» (от лат. *perceptio* – восприятие). Восприятие – психический процесс отражения предметов или явлений действительности при их непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие составляет основу ориентировки человека в мире».

Далее ведущий рассказывает о свойствах восприятия. Свойства восприятия:

**Предметность** предполагает осмысленность и целостность образов.

**Целостность.** Отдельные компоненты целого могут действовать одновременно или последовательно, но при этом объект или явление воспринимается как единое целое.

**Константность** – относительное постоянство воспринимаемой формы, цвета, величины предмета, независимо от значительных изменений объективных условий перцепции.

**Обобщенность** – отнесенность единичных объектов к определенному классу объектов, однородных с ним по какому-либо признаку.

**Осмысленность** – обеспечивает осознание того, что воспринимается человеком, как воспринимаемое соотносится с его знаниями и прошлым опытом.

**Избирательность** – выделение одних объектов по сравнению с другими, связанное с активностью и личным опытом человека.

Классификация восприятия по модальности:

В основе нашего восприятия лежат наши ощущения. Поэтому рассмотрим классификацию по модальности, где выделяют:

- зрительное восприятие,
- слуховое восприятие,
- осязательное восприятие,
- обонятельное восприятие,

- вкусовое восприятие.

Упражнение «Зрительное восприятие» (10 минут)

Ведущий рассказывает, что зрительное восприятие включает в себя совокупность процессов построения зрительного образа окружающего мира. Глазами мы воспринимаем цвет, форму, пространство.

Затем группам предлагается просмотреть презентацию с рисунками и записать свои впечатления (реакцию) в рабочую тетрадь.

Обсуждение: были ли совпадения в группе?

Упражнение «Слуховое восприятие» (10 минут)

Ведущий рассказывает, что слуховое восприятие имеет дело с последовательностью раздражений, протекающих во времени: звуком, речью, мелодией.

Затем группам предлагается прослушать несколько звуковых дорожек и записать в рабочую тетрадь свои ощущения (реакции).

Обсуждение: были ли совпадения в группе?

Упражнение «Осязательное восприятие» (10 минут)

Ведущий рассказывает, что осязание является сложной формой чувствительности, включающей в свой состав как элементарные (протопатические), так и сложные (эпикритические) компоненты.

Элементарные (протопатические): холод/тепло, ощущение боли.

Сложные (эпикритические): прикосновения.

Затем группам предлагается с закрытыми глазами вытащить из небольшого мешка предмет и, полагаясь только на свое восприятие, описать и назвать его, после чего записать в рабочую тетрадь.

Обсуждение:

Какие ощущения вы испытывали при выполнении задания?

Что помогло определить предмет?

Упражнение «Обонятельное восприятие» (10 минут)

Ведущий рассказывает, что человек в своих поступках опирается на информацию, идущую от органов обоняния. Запах позволяет узнавать и идентифицировать людей, ситуации, пробуждает воспоминания.

Каждой группе дается по 5 различных запахов на специальной бумаге. Участникам предлагается молча определить и записать запах в рабочую тетрадь, после чего сравнить свои результаты с результатами своей команды.

Обсуждение (анализ полученных результатов): были ли совпадения в группе? После обсуждения группам говорится, какой запах к чему принадлежал.

### Упражнение «Вкусовое восприятие» (10 минут)

Ведущий рассказывает, что вкусовое восприятие основано на вкусовых ощущениях, которые при попадании в наш рот определенного вещества (пищи, специй и др.) дают понимание о нем.

Далее каждой группе дается по 3 различных по вкусу кусочка на шпажке для каждого участника в команде. Всего 15 пронумерованных кусочков. Участникам предлагается молча с закрытыми глазами определить, что они попробовали, и записать в рабочую тетрадь свои впечатления, после чего сравнить свои результаты с результатами своей команды.

Обсуждение (анализ полученных результатов): были ли совпадения в группе? После обсуждения группам говорится, что они съели.

### Упражнение «Какой же будет моя реакция?» (5 минут)

Каждый участник находит листочек, на котором в упражнении «Знакомство» писал свои постулаты. Каждый должен написать свое восприятие увиденного принципа, то есть ответить на вопросы:

Как он относится к данному высказываю?

Какие ассоциации с этим высказыванием возникают?

### Упражнение «Снежинка» (5 минут) ВсеЙ группе раздаются листы А4.

*Ведущий:* «Сейчас я вам буду говорить, что нужно делать со своим листом, а вы это будите выполнять. После мы с вами посмотрим на результат».

Участники выполняют инструкции ведущего, после чего показывают друг другу свои работы. Ведущий делает вывод: «Сегодня мы с вами наглядно увидели, что восприятие окружающего мира и информации влияет на наше отношение к тем или иным вещам, а также к людям. И, как следствие, это влияет на нашу коммуникацию».

### Групповая рефлексия (7 минут)

## Приложение 2

### Схема-сценарий мероприятия клуба наставников

**Приветствие старшеклассников** (5 минут).

**Раздача опросных анкет и их заполнение** (10 минут).

**Презентация:** ролики, видео, презентации, анонсы мероприятий, презентация социальных сетей (40 минут).

**Вопрос-ответ** (10 минут) Организаторы отвечают на вопросы, которые возникли после просмотра роликов и презентаций.

**Упражнения в мини-группах** (15 минут). Цель – показать, что одинаковые вещи могут восприниматься по-разному. В этом наше отличие друг от друга. Это мы должны



понимать и принимать. Мы разные, поэтому мы воспринимаем этот мир по-разному. И при общении, и для эффективной деятельности в группе нужно это учитывать. В группе все друг друга поддерживают и помогают.

Организаторы делят группу на несколько мини-групп по 4-5 человек и проводят упражнения «Слуховое восприятие» (10 минут) и «Снежинка» (5 минут), описанные в Приложении 1. Из упражнений ведущие вместе с группой делают вывод: восприятие окружающего мира и информации влияет на наше отношение к тем или иным вещам, а также к людям. И, как следствие, это влияет на наше общение

Слова наставников. Завершение мероприятия. Ответы на вопросы, если они есть (10 минут)

*Ведущие:* «Быть в группе и быть группой – это два разных понятия. Если вы будете друг другу помогать и сотрудничать, то вам будет легче и учиться, и общаться друг с другом. Вы также можете обращаться к нам, если возникнут вопросы или спорные ситуации. Мы, как старшие товарищи, готовы вам помочь». Наставники оставляют младшеклассникам свои контакты.

### Приложение 3

#### Анкета (пример)

Что вас больше всего привлекает в школе?

Какой учебный предмет вам наиболее интересен? Назовите его и укажите, что вас больше всего интересует в этом учебном предмете.

Что больше всего вас пугает в школе?

Часто ли вы задаете вопросы преподавателю?

Какой из учебных предметов вы считаете наиболее полезным для своей будущей жизни после окончания колледжа? Укажите, в чем его польза.

Что самое важное для вас в процессе обучения?

### **ДЕЛОВАЯ ИГРА «ШЕСТЬ ШЛЯП МЫШЛЕНИЯ»<sup>12</sup>**

*Валеева Р.Р.*

**Целевая аудитория:** подростки

**Ожидаемый эффект:**

**А) для подростков-организаторов:**

---

<sup>12</sup> 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов// Под ред. В.А. Чикер. – СПб., 2007

- сплочение коллектива,
- развитие дружеских отношений,
- проявление лидерских характеристик,
- расширение кругозора,
- развитие активной гражданской позиции, коммуникативных навыков и критического мышления;

Б) для целевой аудитории:

- создание позитивного настроения в группе,
- развитие коммуникативных навыков, критического мышления.

**Время необходимое на подготовку:** 9 дней.

**Время необходимое для проведения:** 1 час 30 минут (1 пара).

**Вспомогательные материалы:** шесть нарисованных шляп разных цветов (белая, красная, черная, желтая, зеленая, синяя), ноутбук с выходом в интернет, проектор, 12 листов А4, 12 ручек.

Краткое описание идеи:

Группа подростков-организаторов, проводит деловую игру «Шесть шляп мышления». Занятие проводится в конце дня по завершении всех занятий согласно расписанию.

Место проведения – учебный кабинет.

Необходимое время – полтора часа.

Суть деловой игры: прослушивание аудиосказки с последующим анализом с помощью метода «Шесть шляп мышления», просмотр и обсуждение отрывка фильма «Заплати другому», просмотр мотивационного видеоролика с добрыми делами.

Для разбора предлагается всеми известная сказка А. С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке». Учебная группа делится на 6 команд, каждой из которых присваивается одна из шести шляп (все они разного цвета). В зависимости от цвета шляпы определяются задачи команды и ход развития мысли. Команде с белой шляпой необходимо выявить факты и доказать, почему в этой ситуации все произошло именно так, а не иначе. Команде с

желтой шляпой необходимо найти выгоды предложенного решения, то есть только положительные моменты. Командам с черной шляпы необходимо найти отрицательные моменты, высказать сомнения, найти аргументы против. Команде с красной шляпой нужно дать эмоциональное восприятие этой информации. Команда с зеленой шляпой предлагает фантастические способы решения заданной ситуации, дает новые методы, способы. Команда с синей шляпой – это жюри, которое дает оценку всем командам, выступает в качестве экспертов, аналитиков и находит оптимальное решение.

После выступления всех команд ведущий задает вопросы для обсуждения, подводятся итоги, обозначается суть и мораль сказки. В конце игры шляпы возвращаются ведущему. Следующим этапом встречи является просмотр эпизода из кинофильма «Заплати другому». Ведущий предлагает разобрать основную идею фильма, уже не руководствуясь цветом шляпы: каждый участник дает свою обратную связь, делится впечатлением и ощущениями. Просмотр этого эпизода раскрывает тему благодарности, открытости, готовности прийти на помощь другому, даже незнакомому человеку, уходя от безразличия к социальной и гражданской активности. В завершение встречи ребятам предлагается посмотреть мотивационный видеоролик с авторегистраторов, с городских камер и из магазинов, где они видят, как люди в России и других странах совершают добрые дела, помогают людям и животным. Эти видеоролики с настоящих улиц городов, это не вымышленное кино, а то, что было зафиксировано в реальной жизни.

План подготовки:

Подготовка материалов (2 дня). Куратор программы подготавливает инвентарь для проведения деловой игры «Шесть шляп мышления», распечатывает инструкцию к игре, выбирает тему для обсуждения, подбирает вопросы, находит необходимые видеоролики, аудиосказку, отрывок из фильма.

1. Проведение игры для группы (1 час 30 минут). Куратор, проводит деловую игру для подростков-организаторов, разбор сказки, проводит

обсуждение с ребятами, показывает отрывок фильма, обсуждает его с ними и в конце показывает мотивационные видеоролики. На этом этапе ребята получают собственный опыт участия в подобной игре, делятся своими мыслями, ощущениями.

2. Подготовка участников к проведению деловой игры с учебной группой (5 дней). На этом этапе происходит распределение ролей, обязанностей, подготовка инвентаря, поиск видеороликов, аудиосказки, прочтение сказки, репетиция, демонстрация куратору подготовленных материалов.

3. Проведение деловой игры с конкретной учебной группой (1 час 30 минут). Участники программы самостоятельно проводят подготовленное мероприятие под четким присмотром куратора.

4. Шеринг (1 час). Куратор программы проводит рефлексию с командой организаторов. Команда делится своими ощущениями, впечатлениями, рассказывает, что получилось хорошо и что не получилось, что хотели бы изменить, вносит свои пожелания.

Подробное описание:

1. На первом этапе куратор подготавливает деловую игру для подростков-организаторов, чтобы у них появился новый собственный опыт участия в подобных играх. Опираясь на полученный опыт, они смогут сами стать организаторами игры и провести ее для других ребят.

Ведущий (на первом этапе это куратор, на четвертом – подростки-организаторы) подготавливает все необходимые материалы для занятия. В том числе ведущий находит ссылку на аудиоверсию сказки А. С. Пушкина

«Сказка о рыбаке и рыбке», прослушивает и анализирует ее. Основная идея сказки заключается в том, что упорный труд и праведные поступки всегда найдут свое вознаграждение, а жадность, ненасытность, эгоизм приводят к наказанию. Жадность старухи росла с каждым разом все больше и больше, как и недовольство стариком, его поступками. Старуха с каждым исполнением желания становилась еще более злой, неблагодарной и привередливой,

унижала старика, считая его никчемным. Рыбка жалела старика и исполняла желания старухи. Природа хорошо отражает настроение героев. Героев в сказке трое: старик, старуха и рыбка. Рыбка долго терпела, но последнее желание старухи стать «владычицей морской» исполнять не стала, а вернула все на круги своя к разбитому корыту, ветхой землянке и нищете. Старик со своею старухой могли бы жить в богатстве, если бы старуха не была такой жадной. Рыбка показала, что во всем нужно знать меру, не быть настолько ненасытной и быть благодарной. Важно жить достойно, честно зарабатывать и жить с чистой совестью. Нужно ценить, что имеешь, и быть благодарным за подарки судьбы. Не нужно требовать того, чего не заслуживаешь. Старуха осталась у разбитого корыта – символа ее бедности и душевной пустоты. Жадностью страдает не только старуха в сказке, но и все наше общество в целом. Это наш большой порок. Старуха получила вполне заслуженное наказание за свою жадность. Также в этой сказке мы видим, что старуха взяла главенство в семье и решает, что делать старику, руководит им и даже бьет его. Мы видим, что старик и это принимает, смиряется и не пытается ей перечить или что-то изменить. И мы можем предположить, что такую старуху он терпит все тридцать лет и три года. В сказке отражены темы жадности, алчности, отношений между мужем и женой. Главный герой сказки все-таки старик – даже в названии мы это видим: «Сказка о рыбаке и рыбке». Мы видим библейскую подоплеку в том, что старик жил со старухой тридцать лет и три года – это возраст Христа. Также мы видим выбор, который встает перед стариком: съесть рыбку (удовлетворить свои желания, потребности, плоть) или отпустить (совершить благой, духовный поступок). Старик отпускает рыбку, не прося ничего взамен, и его дух становится крепче. Когда старик возвращается домой и рассказывает о произошедшем старухе, снова происходит столкновение плоти и духа: желания плоти мы видим в образе старухи, а духовность – в образе старика. Мы видим, как тело, эмоции, желания плоти полностью подавляют духовность, разум (образ старика). Рыбка олицетворяет высшую божественную силу, готовую исполнять

желания, приходить на помощь. И здесь мы можем видеть ситуацию как некое продолжение проверки старика. Рыбка дает возможность духу одуматься и противостоять желаниям тела, но старик так и не возражает старухе, не перечит ее желаниям. Это продолжается до тех пор, пока желания старухи касаются материальных благ. И вот когда старуха переходит на духовную сферу и просится стать «владычицей морской», тогда испытания старика прекращаются, и он возвращается к привычной жизни. Мы можем сделать следующие выводы: важно быть благодарным за то, что имеешь, за подарки; важно не быть жадным и рассчитывать на собственные силы, ведь то, что подарено, можно легко потерять. Люди должны заботиться не только о том, как усладить свое тело в материальном мире, а развиваться духовно, взращивая в себе светлые, добрые, душевные человеческие качества. Беспрепятственное утоление желаний плоти развивает эгоизм, разрушает человека и все человеческое в нем. Материальные блага не способны сделать человека по-настоящему счастливым. При резкой потере этих благ человек может остаться у разбитого корыта, и только духовные богатства имеют значение в этом мире.

Проанализировав сказку, ведущий готовит инструкцию для игры «Шесть шляп мышления» и вопросы для обсуждения:

- Что олицетворяют старуха, старик и рыбка? Какие образы в них скрыты?
- С каким испытанием сталкиваются старуха и старик?
- Что важно для человека?
- Какова мораль этой сказки?
- Как не стать рабом материального мира?

Ведущий заготавливает аудиосказку (Приложение 1) и распечатывает текст сказки, который пригодится при обсуждении с группой, а также сохраняет отрывок из фильма «Заплати другому» и мотивационный видеоролик (Приложение 3, Приложение 4).

2. На втором этапе куратор проводит игру «Шесть шляп мышления» для

участников программы. Это способ групповой познавательной активности, который позволяет рационально организовать разбор какой-либо темы, проблемы, текста, увидеть разные точки зрения на одну и ту же ситуацию. Первым делом учебная группа делится на 6 команд, каждой из которых случайным образом присваивается шляпа (белая, черная, желтая, зеленая, красная, синяя – куратор заготавливает их заранее). Затем участникам предлагается прослушать всем известную сказку А. С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке». После этого каждая команда в соответствии с цветом шляпы получает задание. Подробное описание каждой шляпы есть в Приложении 2. Методом «шести шляп мышления» будет проанализирована сказка А. С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке». Задача команды с белой шляпой – найти факты, данные, информацию, статистику. Какая информация имеется, что необходимо. Задача команды с красной шляпой – обратить внимание на эмоции, чувства, интуицию. Это некая противоположность белой шляпе. Команда с черной шляпой отвечает за критическое исследование: опираясь на логику, выясняет последствия, факторы, ищет недостатки и риски, узнает, в чем опасность, на что важно обратить внимание, какие сложности и проблемы ожидают. Команда с желтой шляпой отвечает за позитив, оптимизм, ищет позитивные стороны, ценности, преимущества, обращает внимание на положительные моменты. Команда с зеленой шляпой предлагает новые взгляды, идеи, выход за рамки привычного, помогает найти альтернативу, пофантазировать о другом исходе, преодолеть трудность, предложить неординарное решение. Задача команды с синей шляпой – подведение итогов всего сказанного, предложенного, анализ, экспертная оценка и вывод, обобщение, рефлексия. После выступления команды с синей шляпой ведущий подытоживает все сказанное, резюмирует.

Затем ведущий предлагает всей группе посмотреть отрывок из фильма

«Заплати другому» и просит каждого участника высказаться, ответив на вопросы:

- Что нужно сделать, чтобы мир стал добрее, лучше?
- Какова основная идея фильма?
- Насколько она реалистична и можно ли применить ее в нашей жизни?

Фильм «Заплати другому» (англ. «Pay it Forward», другой перевод – «Заплати вперед», «Плата вперед») снят Мими Ледер в 2000 году по мотивам романа Кэтрин Райан Хайд. В центре фильма мальчик Тревор – ученик седьмого класса. В его школу приходит новый учитель обществоведения, который дает домашнее задание ученикам: придумать способ изменить мир и постараться воплотить в жизнь свою задумку. Идея Тревова: бескорыстная помощь трем незнакомым людям, каждый из которых, в свою очередь, поможет трем незнакомцам, чтобы добро шло дальше и распространялось, то есть если тебе сделали добро, и ты хочешь отблагодарить этого человека, нужно совершить хороший поступок не для того, кто тебе помог, а для троих других, кто сейчас находится в трудной жизненной ситуации. Хотя и идея кажется утопической, и жизненные обстоятельства главного героя трудны, ему удается запустить игру по улучшению мира, распространению добра. Стремление к добру, справедливости, человечность, взаимопомощь могут появиться в человеке даже с не самыми идеальными условиями жизни. В фильме отражены многие проблемы современности: алкоголизм, наркомания, безразличие к другим и самому себе, ощущение беспомощности. Один из способов выхода из этой ситуации предлагает Тревор. Этому фильму действительно удается замотивировать людей на то, чтобы совершать хорошие поступки.

После обсуждения отрывка из фильма ведущий предлагает участникам вспомнить эпизоды из жизни, когда они были вкладом для кого-то, когда они кому-то помогли, поддержали, сделали что-то хорошее для людей, животных, растений, природы. Тем, кому сложно вспомнить свой хороший поступок, ведущий предлагает вспомнить ситуации, когда его поддержали, помогли, сделали подарок. После того как все выскажутся, ведущий говорит о том,



насколько каждый человек важен, насколько ценен каждый его поступок, идея, действие, осознанность, включенность. Влияние каждого на его окружение велико: ежедневно мы можем поделиться своей улыбкой, хорошим настроением отношением создать благоприятную обстановку вокруг себя, тогда окружающие нас люди захотят чаще с нами видаться и будут получать удовольствие от общения.

Напоследок ведущий предлагает посмотреть мотивационный видеоролик (Приложение 4), и на этом занятие завершается.

3. На третьем этапе происходит распределение ролей в команде организаторов. Ребята делятся на 6 кураторов (плюс помощники) по цветам шляп, которые будут подсказывать, направлять работу команды. Один человек становится ведущим игры, другой займется поиском необходимых видеоматериалов. При желании тема обсуждения в игре «Шесть шляп мышления» может быть изменена, если этого захотят студенты- организаторы. Педагог свои материалы не предоставляет, поиском занимается один или два человека. Отдельный участник готовит шляпы для игры. Также выбирается человек, который будет отвечать за техническое сопровождение, выводить на экран необходимые видеоматериалы. При желании можно сделать презентацию или вывести на экран один слайд с изображением шести разноцветных шляп. Один участник выбирается в качестве репортера, который будет фиксировать все происходящее: этот материал можно будет использовать в создании статьи о прошедшем мероприятии, для заметки в стенгазете, в соцсети. Еще один участник берет на себя обязанности фотографа. Распределение ролей происходит таким образом, чтобы каждый участник группы был задействован. На подготовку команде организаторов дается 5 дней. После того как все готовы, выбирается учебная группа, время и место для проведения игры.

Подготавливается кабинет: столы ставятся таким образом, чтобы получилось 6 точек, где будет по 2 или 4 парты. Каждая из шести зон получит свой цвет шляпы, и за этими столами будет проходить обсуждение.

4. На четвертом этапе подростки-организаторы самостоятельно проводят игру и все обсуждения. Куратор выступает в качестве наблюдателя и при необходимости включается. Организаторы, опираясь на собственный опыт, могут самостоятельно провести занятие.

*Ведущий:* «Добрый день! Меня зовут [Иван], сегодня мы проведем с вами деловую игру «Шесть шляп мышления». В этом мне будут помогать мои одноклассники. Для начала вам необходимо занять шесть столов. Это делается по расчету. Сейчас мы проведем расчет от одного до шести (первый, второй и т. д.). Первые номера садятся за первый стол, вторые номера – за второй стол, и т. д. до шестого стола. Таким образом, у нас сформировалось шесть команд».

Ведущий приглашает по одному представителю от команды и просит случайным образом вытянуть шляпу. Затем зачитывается инструкция из Приложения 2. Ведущий уточняет, что задача каждой команды – воспринимать информацию в соответствии с цветом своей шляпы.

Затем включается аудиоверсия «Сказки о рыбаке и рыбке». Команды внимательно слушают, затем в течение 10 минут обсуждают, после чего по очереди выступают, представляя свой анализ. Первыми выступает белая шляпа, вслед за ними красная, затем черная, желтая, зеленая, синяя. Когда все высказались, ведущий резюмирует вышесказанное.

Следующий этап – просмотр отрывка из к/ф «Заплати другому». Ведущий проводит опрос о реалистичности идеи, а затем предлагает каждому участнику вспомнить эпизоды из жизни, когда они были вкладом для кого-то, когда они кому-то помогли, поддержали, сделали что-то хорошее для людей, животных, растений, природы. Тем, кому сложно вспомнить свой хороший поступок, ведущий предлагает вспомнить ситуации, когда участников поддержали, помогли, сделали подарок. После того как все выскажутся, ведущий говорит о том, насколько каждый человек важен, насколько значим каждый его поступок, действие, осознанность, включенность.

Напоследок ведущий предлагает посмотреть мотивационный

видеоролик (Приложение 4), где участники видят, как совершенно простые люди в обыденных ситуациях помогают другим, совершают хорошие поступки. После чего ведущий благодарит всех за активное участие, предлагает посмотреть дома полную версию фильма «Заплати другому», желает хорошего дня и настроения. На этом занятие завершается.

5. На пятом этапе куратор программы проводит рефлексию с организаторами. Подростки-организаторы делятся своими ощущениями, впечатлениями, рассказывают, что у них получилось хорошо и что не получилось, что хотели бы изменить, вносят свои пожелания и обсуждают, хотели бы они повторить подобное мероприятие в другой группе. После чего в кабинете наводится порядок, столы расставляются по местам. Проведенное мероприятие может быть освещено в социальных сетях колледжа.

#### Приложение 1

Ссылка на аудиосказку А. С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке»  
[https://www.youtube.com/watch?v=iNDVZ4\\_6yNQ](https://www.youtube.com/watch?v=iNDVZ4_6yNQ)

#### Приложение 2

##### Шесть шляп мышления

**Белая.** Факты, данные, статистика и информация. Представьте себе компьютер, который по запросу предоставляет ту информацию, которая от него требуется. Компьютер не способен оценивать эмоционально и потому объективен. Ему не знакомы интерпретация или собственное мнение. Когда на вас белая шляпа, вы становитесь таким компьютером. Задавайте точные, продуманные вопросы для получения новой или недостающей информации.

**Красная.** Чувства и эмоции, а также интуиция и предчувствие. Красная шляпа позволяет вам сказать: «Вот, что я чувствую по этому поводу». Красная шляпа делает чувства и эмоции законной частью процесса мышления. Красная шляпа делает чувства видимыми, интегрируя их в процесс мышления и анализа.

**Черная.** «Адвокат дьявола», отрицательные суждения и критика. Мышление в стиле черной шляпы направлено в первую очередь на критическую оценку и осмысление. Если на вас черная шляпа, вы обращаете внимание на то, что неправильно, нелогично или неверно. Вы фокусируетесь на ошибках, отсутствии логики, отмечаете противоречия и несостыковки. Черная шляпа умеет видеть риски и опасности.

**Желтая.** Солнечный свет, оптимизм, позитивное отношение, конструктивность,

поиск возможностей и вариантов. Если на вас желтая шляпа, вы мыслите положительными категориями, находя плюсы, преимущества и сильные стороны во всем.

Зеленая. Креативность и уход от стереотипов, движение, рост, неожиданность и нестандартность. Природа этой шляпы – поиск альтернатив, уход от рутины, стандартов и принципа «достаточности».

Синяя. Контроль над процессом мышления, спокойствие, осмысленность и рефлексия. Владелец синей шляпы сродни дирижеру оркестра. Синий цвет – цвет тренера, фасилитатора и консультанта. Если на вас синяя шляпа, вы контролируете сам процесс мышления. Синяя шляпа – это мета-процесс, мышление о мышлении. Владелец синей шляпы направляет процесс мышления в необходимом направлении и фокусирует его. Он определяет круг проблем и формулирует вопросы. Синяя шляпа задает и контролирует качество мышления.

Приложение 3

Ссылка на отрывок из фильма «Заплати другому»

<https://www.youtube.com/watch?v=s1OujLTI5gQ>

Приложение 4

Ссылка на мотивационный видеоролик

<https://www.youtube.com/watch?v=GMSxiUF0-jA>

## **АВТОРСКАЯ МОДИФИКАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ ПОЕДИНКОВ В.К. ТАРАСОВА «ДИАЛОГ НА РАВНЫХ»<sup>13</sup>**

*Киселева Т.Г.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 8–11 классов.

**Ожидаемый эффект:**

**А) для подростков-организаторов:**

- формирование навыков исследовательской деятельности,
- проведение социологических опросов с целью выявления проблемных, болевых точек в школе,
- формирование навыков анализа, обобщения и систематизации

---

<sup>13</sup> Сборник лучших практик профилактики травли в образовательных организациях 2022-2021 – 311 с.

полученных результатов,

- формирование навыков публичных выступлений,
- формирование навыков мотивирования и стимулирования сверстников к различным видам активности,
- формирование организаторских навыков; Б) для целевой аудитории:
- формирование умения конструктивно решать конфликтные ситуации, в том числе содержащие агрессию, «наезд», оскорбление,
- формирование умения «держать удар» в ситуации противостояния,
- формирование навыков публичных выступлений,
- формирование навыков аргументации,
- формирование умений быстро реагировать на изменения ситуации и справляться со стрессом,
- формирование умения управлять собственным эмоциональным состоянием.

**Время, необходимое на подготовку:** 1 неделя.

В течение недели организаторы проводят социологическое исследование в своей школе с целью выявления типичных ситуаций проявления агрессии в школе, буллинга. Исследование в обязательном порядке предполагает сбор конкретных агрессивных фраз и ситуаций, в которых они были сказаны.

Под руководством взрослого организаторы классифицируют, систематизируют, выделяют типичные ситуации, оформляют в письменном виде собранные ситуации.

**Время, необходимое на проведение:** 1 час.

Занятия могут носить циклический характер. В зависимости от загруженности организаторов такие встречи-тренинги могут проходить с периодичностью один раз в две недели после основных уроков в школе.

**Вспомогательные материалы:** часы с таймером или секундомер, карточки для голосования судей, карточки с указанием номера игрока, распечатки с описанием ситуаций (для каждого участника), ручки, листы

бумаги для ведения записей.

Краткое описание идеи:

Занятие проходит в форме тренинга. Формат тренинга – экспресс-поединки по технологии В. К. Тарасова (в авторской модификации для школьников). Основная идея – в игровой форме (комфортной, защищенной) отыграть, отработать, отрепетировать конфликтные ситуации, которые могут происходить в жизни школьника. Школьник может сам проигрывать конфликтную ситуацию, «проживая ее изнутри», а может посмотреть, как другие игроки решают эти ситуацию, и таким образом прожить ее, глядя со стороны.

Собранные организаторами конфликтные ситуации становятся темой для обсуждения. Если участники имеют опыт публичных выступлений, участвовали в игре «Дебаты», то можно играть индивидуально. Если на занятие пришли новички, то подготовку к игре можно проводить в мини-группах.

Пара участников отыгрывает разговор в конфликтной ситуации, стараясь найти мирные пути урегулирования конфликта и сохранить отношения. Ключевая идея – не унижить партнера, не победить его, а найти конструктивное решение, договориться и сохранить хорошие отношения на будущее. Конфликтные ситуации могут затрагивать любые отношения: ученик – ученик, учитель – ученик, родитель – ученик, директор – ученик.

Игра проходит в два раунда: сначала начинает игрок № 1 с конфликтной, острой реплики, а игрок № 2 пытается конструктивно парировать. Во втором раунде игроки меняются ролями, и ту же фразу в той же ситуации начинает говорить игрок № 2, а игрок № 1 ему отвечает.

Остальные школьники, пришедшие на занятие, выполняют роль судей или зрителей. Судьи после поединка дают игрокам обратную связь. Зрители наблюдают за поединком, но обратную связь не дают. В ходе занятия роли постоянно меняются. Каждый ребенок может попробовать себя в любой роли. У педагога есть возможность создать ситуацию успеха для каждого ребенка,

чтобы он выбрал для себя комфортную позицию.

Взрослый может выбрать себе роль ведущего или делегировать ее кому-то из старшеклассников, обладающих необходимыми знаниями и умениями для проведения поединков. Ведущий следит за выполнением правил.

Самым ценным для формирования толерантного поведения является обратная связь от судей. Ценность представляют замечания и предложения, которые дают судьи, чтобы игроки могли пересмотреть свою линию поведения в жизни. Кроме того, навык конструктивной обратной связи – умение сказать человеку, что тебе не понравилось, обосновать, почему ты выбрал одного игрока, а не другого; не унижая достоинства обоих игроков, – является ценным и для самих судей.

Формально игра заканчивается подсчетом судейских голосов. Так как судей обязательно должно быть нечетное количество, в игре всегда будет победитель.

План подготовки:

Для подготовки к игре ведущий раздает всем распечатки с ситуациями. Для занятия в среднем необходимо иметь 3–4 ситуации.

1. Ведущий должен раздать ситуации, подготовить место для проведения поединка. Если занятие проходит в учебном классе, то лучше выбрать место у доски, чтобы всем участникам было хорошо видно. Поединок проходит на ногах. Игроки не могут трогать друг друга физически. Для этого их должен разделять стол или парта, на которую выставляют карточки с номерами игроков, а также секундомер или таймер, чтобы игроки тоже могли видеть и оценивать продолжительность разговора.

2. Ведущий предлагает сначала определиться, кто хочет проиграть ситуацию. Выбираются два игрока, среди которых проводится жеребьевка очередности ролей.

3. Далее ведущий должен выбрать или назначить судей – 5 человек. Судей может быть больше или меньше, в зависимости от числа участников, но обязательно нечетное количество. У каждого судьи есть комплект карточек с

номера 1 и 2. Карточки должны быть такие, чтобы их хорошо было видно игрокам, ведущему, зрителям. У игроков и судей должны быть в наличии ручки и листы бумаги, где они могли бы делать пометки, записи, комментарии.

Подробное описание:

Подробное описание технологии экспресс-поединков представлено на сайте: [http://www.poedinki.ru/skill/exp\\_technology/](http://www.poedinki.ru/skill/exp_technology/)

В игре «Диалог на равных» участвуют два игрока, пять судей, зрители и ведущий. Игроки ведут диалог, стоя за игровым столом друг напротив друга.

Судьи – это пять участников, которые выбирают победителя (первого или второго игрока) по результатам обоих раундов поединка. Судьи наблюдают за поединком и по просьбе ведущего одновременно голосуют, поднимая карточки с номером игрока, которого они признали лучшим. Затем по очереди кратко объясняют свой выбор, начиная свою речь словами: «Я отправил бы на переговоры игрока №..., так как...».

Все остальные дети, пришедшие на занятие, – это зрители, которые наблюдают за поединком, но в нем не участвуют.

Ведущий – человек (может быть педагог или старшеклассник), обладающий необходимыми знаниями и умениями для проведения поединков. Он следит за выполнением правил.

1. До начала поединка ведущий организует подготовку всех участников и проверяет их готовность:

- игроки выбраны и готовятся к поединку,
- судьи выбраны и знакомятся с ситуацией, имеют карточки для голосования – одна карточка с номером 1 на обеих сторонах и одна карточка с номером 2 на обеих сторонах. Карточки хорошо видны игрокам, ведущему, зрителям,
- зрители знакомятся с ситуацией,
- карточки с номерами 1 и 2, а также часы с таймером лежат на столе для игроков. Часы стоят так, чтобы оставшееся время хорошо могли видеть игроки, зрители и ведущий. Карточки с номерами игроков – одна карточка с



номером 1 на обеих сторонах и одна карточка с номером 2 на обеих сторонах – хорошо видены всем судьям,

- каждому участнику (включая зрителей) воздано по одному письменному комплекту ситуаций.

2. По завершении времени на подготовку ведущий приглашает всех участников для проведения поединка. Игроки занимают место на игровой площадке. Ведущий должен убедиться, что часы выставлены для начала поединка (по 1 минуте на каждый раунд) и игроки готовы начать поединок (ведущий задает игрокам вопрос о готовности). Ведущий объявляет начало поединка, называет игроков, принимающих в нем участие.

3. Ведущий читает вслух текст ситуации предстоящего поединка.

4. Ведущий предлагает игрокам разыграть право первого хода. Для этого он берет в руки карточки с номерами 1 и 2, прячет их за спину, держа одну карточку в одной руке, другую – в другой, и предлагает кому-то из игроков выбрать руку.

5. В зависимости от жеребьевки, ведущий объявляет, кто из игроков в этом поединке будет номером 1, кто – номером 2. В первом раунде игрок № 1 играет роль того участника ситуации, который произносит первую реплику (заключительную фразу ситуации), а игрок № 2 играет вторую роль, начиная диалог с ответа на заданную фразу. Во втором раунде игроки поменяются ролями. На игровом столе рядом с каждым игроком ставится карточка с его номером (1 или 2).

6. Ведущий запускает часы. Игрок № 1 начинает поединок, произнося заключительную фразу ситуации. Эту фразу он произносит дословно, не имеет права ее изменять и дополнять даже в мелочах. После того как фраза сказана, игрок № 1 ничего к ней не добавляет и дожидается игрока № 2. Игрок № 2 ему отвечает – и начинается поединок, который состоит из двух раундов по 1 минуте каждый.

7. Через 1 минуту после начала поединка ведущий объявляет: «Время, переход хода». Запускается время второго игрока. Теперь игрок № 2

произносит заключительную фразу ситуации, игрок № 1 отвечает – и начинается второй раунд, который завершается через 1 минуту.

8. Когда время поединка заканчивается, ведущий объявляет: «Поединок завершен, спасибо». Игроки могут пожать другу руки. Они садятся за игровой стол и остаются на игровой площадке в ожидании голосования судей и комментариев.

9. После объявления о завершении поединка, ведущий обращается к судьям с вопросом о готовности к голосованию. Он просит каждого судью продемонстрировать свою готовность, но не поднятием карточки (это должны сделать все судьи одновременно), а тем, чтобы посмотреть на ведущего. Каждый судья принимает индивидуальное внутреннее решение, какую карточку он поднимет. Ведущий дожидается готовности судей проголосовать – встречается взглядом с каждым судьей.

10. Голосование судей. По просьбе ведущего все судьи одновременно голосуют - каждый поднимает или карточку 1, или карточку 2. Не проголосовать судья не может. Судейство поединков осуществляется пятью судьями. Они смотрят на происходящее с точки зрения человека, которому необходимо доверить одному из коллег провести переговоры вместо себя. Они оценивают способность человека держать удар, контролировать свои эмоции, при этом не переходить к оскорблениям и унижениям. Оценивается умение продвинуть вперед защищаемые интересы, максимально сузив при этом зону конфликта с другой стороной. Судьями оценивается, насколько участники сильны как переговорщики, готовы ли они к ведению переговоров в жесткой и конфликтной ситуации:

- умеет ли участник строить адекватную картину мира, эффективно воздействовать на картину мира партнера,
- достаточно ли этически корректно строит диалог,
- умеет ли вести позиционную борьбу и располагаться на выгодных условиях,
- умеет ли слушать и слышать другого, находить уязвимые места в

позиции другого,

- способен ли вести деловую борьбу «здесь и сейчас» с достаточной психологической силой, скоростью, точностью,
- способен ли обходить ловушки, не поддаваться страстям,
- можно ли доверить ему ведение переговоров в жестких условиях,
- умеет ли он держать свою цель и т. д.

11. Объявление результатов голосования и победителя. Ведущий подсчитывает количество карточек за игрока № 1 и за игрока № 2, объявляет счет, называет и поздравляет победителя. Счет может быть 5:0, 4:1 или 3:2. Ничьей быть не может. Никто из судей не имеет право заявить, что он «по ошибке поднял не ту карточку» с тем, чтобы объявленный счет был пересмотрен. Даже если кто-либо из судей действительно ошибся, заявлять об этом и пересматривать результаты поединка категорически запрещено.

12. Комментарии судей. Судьи начинают свои комментарии со слов: «Я бы отправил на переговоры игрока номер..., потому что...». Далее судьи дают краткие комментарии, объясняя свое решение, указывая мотивы, побудившие их отдать голос за этого участника.

13. Комментарии ведущего. Ведущий может дать свои комментарии к поединку, а может воздержаться от них, сохраняя нейтралитет и роль следящего за соблюдением правил.

14. Переход к следующему экспресс-поединку – школьникам может быть предложена эта же ситуация, только назначаются другие игроки, а может произойти и смена игроков, и смена ситуации. Ход повторяется сначала.

Приложение 1

Примеры ситуаций, которые использовались для проведения тренинга

«Диалог на равных»

«А бабушка разрешила...»

Катя живет с мамой и бабушкой. Она очень любит их обеих. Мама требовательная и строгая. Бабушка очень любит Катю и многое ей разрешает. На очередной отказ мамы отпустить дочку погулять с друзьями Катя обиженно заявила:

А мне плевать! Я все равно пойду! Бабушка мне разрешила!

### «Без разбора»

Миша – задиристый и очень агрессивный мальчик. С ним никто не хочет дружить. После урока физкультуры в раздевалке возникла ссора, кто-то бросил Мишины вещи на пол. Учитель физкультуры, не разбираясь, схватил Мишу за руку и закричал:

Сколько можно?! Марш к директору!

### «Кто кому поставил двойку?»

Ираклий третий раз переписывает контрольную по математике. И снова «неуд» (двойка). На вопрос Ираклия, что ему делать, учитель спокойно ответил:

«Готовься, я тебе рисовать тройку не буду». Ираклий, после паузы, парировал:

Учить надо лучше! Это ж Вы себе двойку ставите...

### «Приглашение на день рождения»

В классе принято поздравлять друг друга с днем рождения всем классом. Именинник приглашает всех без исключения. Миша с Петей поссорились накануне дня рождения Пети. Петя не хочет приглашать Мишу на день рождения. Одноклассник Витя с ехидством сказал Мише:

Знай свое место! Тебя вообще никто на своем дне рождения даже видеть не хочет!

### «А где мой подарок?»

Молодой человек подарил своей любимой девушке на день рождения дорогие серьги. Девушке серьги не понравились – она решила, что они ей не идут. Но при получении подарка она этого не показала и сердечно поблагодарила своего молодого человека. Девушка не хотела расстраивать парня, потому что видела, как он был рад вручить такой дорогой подарок, и понимала, с каким трепетом и надеждой он его выбирал. Спустя некоторое время молодой человек заметил, что еще ни разу не видел подаренное им украшение на девушке. На одной из встреч он спросил:

Ты меня не любишь и не ценишь ни капельку! Почему ты не носишь сережки, которые я тебе подарил?

### «От друзей секретов нет»

Старшеклассница Света поделилась по секрету со своей одноклассницей Юлей очень личной информацией, попросив никому не рассказывать. Назавтра выяснилось, что Юля передала весь разговор своей подруге Кате, а та уже рассказала о нем еще кому-то. Света предъявила Юле претензию, на что услышала:

Мы же с Катей подруги, а от подруг у меня секретов нет!

### «Старшая сестра»

У Оли есть старшая сестра Надя, уже студентка, но раньше училась в той же школе. Галина Петровна – классный руководитель Оли, в общении с ней все время сравнивает ее

со старшей сестрой, причем не в пользу Оли. И вот Галина Петровна на классном часу поручает Оле задание, от которого та отказывается. На что Галина Петровна заявляет:

Какая замечательная была твоя старшая сестра! Но, видно, в семье не без урода.

«Спорная оценка»

У Пети спорная оценка по алгебре: между четверкой и пятеркой. Петя принципиальный ученик, часто спорит, доказывает свою правоту, что очень не нравится некоторым учителям, например, учителю алгебры. Именно поэтому она хочет поставить Петю на место, «показать, кто в доме хозяин», и не ставит пятерку. Она говорит:

У тебя активность не та то направлена. Думай, с кем и как ты говоришь! Научись уважать взрослых людей, тебе это в жизни пригодится! А сейчас скажи спасибо, что тройку не поставили!

## **ИММЕРСИВНЫЙ СПЕКТАКЛЬ «СОучастие»<sup>14</sup>**

*Морозова Е.А.*

**Целевая аудитория** старшее звено – учащиеся 9–11 классов

**Ожидаемый эффект:**

А) для подростков-организаторов:

- развитие организаторских навыков,
- развитие навыков коммуникации,
- раскрытие творческого потенциала,
- развитие эмпатии,
- развитие навыков самоанализа,
- развитие эмоционального интеллекта,
- формирование позитивных мировоззренческих установок;

Б) для целевой аудитории:

- развитие эмпатии,
- развитие навыков самоанализа, коммуникации,
- развитие эмоционального интеллекта,
- развитие творческих способностей,
- формирование позитивных мировоззренческих установок.

---

<sup>14</sup> Материалы проекта по внеурочной деятельности "Театр"  
<https://infourok.ru/proekt-po-vneurochnoj-deyatelnosti-teatr-4157904.html>

**Время, необходимое на подготовку:** 1 месяц.

**Время, необходимое на проведение:** 1 час 30 минут (1 пара).

**Вспомогательные материалы:** ПК, проектор, экран, таблички с надписью «Участие» по количеству зрителей; заготовки из плотной бумаги «Облака слов» по количеству участников, жирно пишущие разноцветные маркеры, пробковый стенд/стена (место, куда можно прикрепить «Облака слов»), сертификаты (по количеству участников), микрофон и колонки (при необходимости).

Спектакль проводится в актовом зале.

Краткое описание идеи:

Иммерсивный спектакль позволит вовлечь в творческий процесс не только подростков-организаторов, но и абсолютно всех зрителей. Это очень гибкий вид активности – спектакль, с одной стороны, имеет сценарий, а с другой стороны, развитие действия может меняться в процессе. Главная идея активности в том, чтобы каждый участник смог прочувствовать свою личную значимость в жизни общества, понять, что его поступки, решения и выборы влияют не только на него самого, но и на окружающих людей. Значение имеют не только действия каждого, но и бездействие, что и призван наглядно продемонстрировать иммерсивный спектакль.

План подготовки:

1. Для начала нужно выбрать нескольких организаторов из числа самых старших подростков (11 класс). Важно заинтересовать детей уже на этом этапе: участие должно быть сугубо добровольным. Заразительно рассказываем детям про иммерсивные спектакли, модные социальные эксперименты и предлагаем им уникальную возможность проявить себя в качестве соавторов такого спектакля.

Организаторы мероприятия:

- ведущий,
- двое актеров – исполнителей главных ролей,
- «тайные» участники: «добрые» и «злые» (6–8 человек),

- PR-команда (2–3 человека).

2. За две недели до спектакля PR-команда рекламирует мероприятие: дети могут нарисовать плакат и повесить на стенде в колледже, разместить тематические посты в социальных сетях, раздать самодельные рекламные буклеты или приглашения на спектакль. Важно дать пиарщикам свободу, возможность проявить творческие способности, но при этом ненавязчиво указать направление: рассказать об инструментах, с помощью которых можно легко разработать дизайн (Canva и подобные), показать примеры успешных рекламных проектов. Позже помочь устранить ошибки и разобраться с возникшими сложностями.

3. Ведущий вместе с педагогом разрабатывают сценарий, ищут в интернете материалы: информацию, видеоролики, картинки. Структурируют материал, готовят презентацию. Ведущий продумывает свои реплики, а педагог помогает ему отредактировать их. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя полноценным организатором, а педагог только выступал помощником.

4. Двое исполнителей главных ролей и тайные участники продумывают свои реплики (учитель ненавязчиво направляет их и помогает отредактировать реплики), репетируют.

5. Учитель подготавливает и проверяет необходимые материалы, помогает организаторам.

Подробное описание:

Поскольку сценарий спектакля должен стать результатом творческой активности студентов, представлены ПРИМЕРНЫЕ реплики ведущего и актеров.

#### 1. Начало

Зрители занимают места в актовом зале. На входе каждый зритель получает табличку с надписью «Участие». В зале находятся тайные участники. Если есть возможность, нужно попытаться создать театральную атмосферу: задернуть шторы, выключить свет. Учитель занимает место за компьютером, запускает презентацию. На экране слайд «Добро пожаловать», выполненный

в едином стиле с рекламными и пригласительными материалами.

*Ведущий:* «Здравствуйте, дорогие друзья! Мы рады вас видеть сегодня на нашем иммерсивном спектакле «СОучастие». Скажите, пожалуйста, кто-нибудь из вас знает, что значит «иммерсивный спектакль»?»

Звучат ответы зала (ведущий вместе с педагогом заранее продумывают возможные варианты реплик).

*Ведущий:* «Спасибо. Действительно, иммерсивный спектакль – это спектакль, в котором может поучаствовать каждый зритель! И от каждого зрителя зависит, как будет развиваться действие».

Далее ведущий кратко рассказывает об иммерсивных спектаклях, концептуальном искусстве. Можно упомянуть перфомансы скандально известной художницы Марины Абрамович (контент подбирается и фильтруется заранее вместе с учителем). На экране демонстрируются подобранные видеоматериалы, изображения. На этом этапе публика должна понять «правила игры».

## **ОТКРЫТАЯ СТУДИЯ «СТОП, ТРАВЛЯ!»<sup>15</sup>**

*Чертолыс В.Н.*

**Целевая аудитория:** учащиеся 10–11 классов.

Ожидаемый эффект:

А) для подростков-организаторов:

- формирование и развитие ораторского искусства,
- умение эффективно коммуницировать с группой сверстников,
- развитие навыков удерживания внимания малой аудитории; Б) для

целевой аудитории:

- индивидуализация,
- формирование доверительных отношений с группой сверстников,

---

<sup>15</sup>В.Н. Чертолыс Брейнсторминг «В согласии с собой и другими». Интерактивные методы профилактики травли в школе.  
<http://www.io.nios.ru/articles2/110/40/breynstorming-v-soglasii-s-soboy-i-drugimi-interaktivnye-metody-profilaktiki-travli>



- развитие навыков эмпатии,
- преодоление своих страхов через позитивное взаимодействие со сверстниками.

**Время, необходимое для подготовки:** 7 дней.

**Время, необходимое для проведения:** 1 час (оптимально), 1 час 20 минут (максимально).

**Вспомогательный материал:** цветные флаеры, компьютер, проектор, стулья, парты, аудиосистемы.

Краткое описание идеи:

Форма проведения активности – конференция-дискуссия: эксперты, зрители, слушатели конференции участвуют в совместном обсуждении проблемы буллинга в подростковой среде с помощью интерактивного голосования, высказывают свое мнение по данной проблеме на примере ситуаций.

План подготовки:

1. Определить двух ведущих конференции.
2. В интеграции с психологом сформулировать обсуждаемые ситуации.
3. Определить экспертный состав (учителя – до 4 человек) и участников конференции (учащиеся 10–11 класса – до 4 человек).
4. Пригласить активную публику (учащихся 9 классов).
5. Подготовить раздаточный материал.

Подробное описание:

1. Просмотр социального ролика «ТРАВЛИ.NET» (<https://youtu.be/dnllkQPa8c8>)

2. Активное обсуждение ролика с участниками конференции

Ведущие предлагают обсудить:

- Знакома ли участникам такая ситуация?
- Как распознать травлю?
- Всегда ли можно распознать ситуацию травли?

Участники приводят примеры.

### 3. Проработка ситуаций

Приглашенные гости открытой студии, находящиеся за столами, получают формуляр с ситуацией и варианты решения (Приложение).

Гости выбирают вариант ответа, обсуждая в группах, слушатели в зале голосуют за номер ответа разноцветными флаерами. Ситуация и варианты ответов имеют разный цвет и демонстрируются на экране.

Помощники собирают флаеры и фиксируют результаты на экране монитора. Эксперты комментируют приемлемый вариант ответов после озвучивания участниками своих вариантов с аргументами.

### 4. Итоги, закрепление

Ведущие предлагают вопросы для обсуждения:

- Что такое буллинг?
- Какие участники присутствуют в буллинге?
- Всегда ли можно, распознать травля это или нет?
- Что можно сделать?

Приложение 1

## Ситуации для анализа

### Ситуация № 1

Саша в возрасте 7 лет переехала с родителями из Казахстана в Россию. Сейчас она учится в 9 классе, но уже с детского сада она постоянно попадала в ситуации социального ограничения. Раньше ее притесняли прежде всего несколько девочек, сидящих за соседними партами, но она при этом всегда находила общий язык с мальчиками. Но сейчас уже никто в классе не хочет иметь с ней дела. Часто она чувствует, что с ней обращаются как с пустым местом. Недавно прошло спортивное мероприятие, в котором участвовали все ребята и о котором ничего не знала только Саша. Она хорошо играет в волейбол, но никто не предлагает ей принимать участие в турнирах.

Вы считаете, что...

1. Проблема Александры заключается в том, что она не умеет находить общий язык с одноклассниками. Пусть меняется.
2. В классе происходит травля, и Александре самой не справиться, нужна помощь взрослых.

3. Не следует обращать внимание на ситуацию: самодостаточность и умение не поддаваться на провокации – это путь сильных.

### Ситуация № 2

Дима перевелся в школу с углубленным изучением отдельных предметов из школы по месту жительства, где с ним училось много детей его национальности, поэтому ему трудно. Несмотря на то, что он подружился со всеми, новые одноклассники рассказывают анекдоты про его народ, прибегают к оскорбительным прозвищам, допускают некорректные высказывания, не задумываясь, что Дима — тоже представитель этого народа.

Вы считаете, что...

1. Дмитрию нужно вернуться в старую школу.
2. Не стоит обращать внимание, поскольку это не влияет на положение Дмитрия в классе.
3. Дмитрию стоит открыто заявить о том, что он требует уважительного отношения к народу, к которому принадлежит и он.

*Ведущий:* «Как вы думаете, зачем нужны такие спектакли?» Звучат ответы зала.

*Ведущий:* «Спасибо. А еще с помощью иммерсивных спектаклей отчасти можно смоделировать свою собственную реальность. Кстати, как вы думаете, в реальной жизни наши действия могут изменить «сценарий» событий?»

Звучат мнения из зала (предположительно разные: «Да, могут изменить», «Нет, от нас ничего не зависит в жизни» и т. д.).

*Ведущий:* «Вот видите, какие разные мнения прозвучали. Давайте сформулируем вопросы».

Примерные вопросы:

- Могу ли я влиять на события?
- Что зависит от меня?
- Как я могу изменить жизненный сценарий? Вопросы выводятся на экран.

2. Основная часть: спектакль

*Ведущий:* «Сегодня мы с вами проведем эксперимент, в ходе которого постараемся найти ответы на эти вопросы. Напоминаю, что в нашем спектакле может поучаствовать каждый зритель. Единственное условие: использовать можно только речь! Высказывайтесь, пожалуйста, по очереди и не перебивайте друг друга. Тот, кто хочет поучаствовать, поднимает табличку. Итак, давайте начнем! Сегодня в нашем иммерсивном театре – пьеса Уильяма Шекспира «Ромео и Джульетта». Поприветствуем!»

Аплодисменты.

На сцену выходят двое главных героев.

*ГГ1:* Две равно уважаемых семьи

В Вероне, где встречаются нас события, Ведут междоусобные бои

И не хотят унять кровопролития. Друг друга любят дети главарей, Но им судьба подстраивает козни, И гибель их у гробовых дверей Кладет конец непримиримой розни.

*ГГ2. (Молчит. Делает вид, что мучительно пытается вспомнить текст.)*

*ГГ1. (Растерялся, пытается подсказывать. Беспомощно смотрит на учителя и в зал.)*

*«Злой» тайный участник из зала:* Да уж, отличный спектакль, нечего сказать. Хоть бы роли выучили для начала!

*«Добрый» тайный участник из зала:* Давайте не будем ругать актеров!

Задача «добрых» и «злых» тайных участников – подогреть публику и спровоцировать дискуссию. На этапе подготовки ребята вместе с учителем тщательно продумывают возможные реакции присутствующих и прописывают варианты поведения тайных участников. Задача «злых» тайных участников – демонстрировать негативное поведение, травлю «забывчивого» актера. Добрые тайные участники, наоборот, защищают его. В ходе дискуссии тайные участники должны «подкинуть» идею о том, что на месте жертвы может оказаться каждый. Участники стараются активно вовлечь зрителей в обсуждение. Зрители поднимают таблички «Участие» и высказываются. Главные герои также принимают участие: ГГ1 отыгрывает роль «потенциального защитника», ГГ2 – жертвы. Ведущий следит за соблюдением правил. Обсуждается буллинг, травля слабых. В идеале нужно поставить вопрос: а как я могу бороться с буллингом? Логично, если зрители приходят к ответу: я сам могу пообещать себе, что никогда не стану агрессором.

### 3. Завершение

*Ведущий:* «Спасибо вам за активное участие! Давайте теперь попробуем сформулировать основные мысли, к которым мы пришли все вместе».

Примерные мысли:

- На месте жертвы может оказаться каждый.
- Равнодушие – это зло.
- Я – режиссер собственной жизни.
- Важно участие каждого.
- Я никогда не стану агрессором.

*Ведущий:* «А теперь давайте сохраним эти ценные мысли!»

Участники по очереди подходят к стенду, берут маркеры, записывают мысли на «Облаках слов» и прикрепляют к стенду/стене.

# ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ<sup>16</sup>

*Карманова О.П.*

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетенции родителей по тематике насилия в школьной среде.

**Целевая группа:** родители

**Организаторы:** педагог-психолог, классные руководители.

Реализация данной тематики возможна в рамках родительского лектория, классных часов, родительского клуба и т.д.

### Тематика вопросов

1. **Общее представление о насилии, его виды и формы проявления.**
2. **Физическое и психологическое насилие, дискриминация: как они проявляются и как им противостоять:**

- Вымогательство, буллинг и кибербуллинг как они проявляются и как им противостоять;
- Гендерное и сексуальное насилие: как они проявляются и как им противостоять;
- Дискриминация обучающихся и работников образовательных организаций, живущих с ВИЧ;
- Пренебрежение основными нуждами ребенка (подростка) и как этого не допустить;
- Насилие дома и в образовательной организации;
- Последствия насилия, его влияние на психическое и физическое здоровье, социализацию и обучение ребенка (подростка);
- Причины и факторы насилия. Моделирование ситуаций, вызывающих насилие.

---

<sup>16</sup>Материалы специалистов ГБУ ПК «ЦППМСП»

### **3. Противодействие насилию в образовательной организации:**

- Политика образовательной организации в отношении насилия, роль родителей в ее реализации;
- Правила поведения обучающихся и работников образовательной организации;
- Создание и сохранение безопасной и психологически комфортной среды в образовательной организации.

### **4. Воспитание ребенка (подростка):**

- Стили семейного воспитания и их влияние на развитие, формирование характера, социализацию ребенка (подростка) и успехи в учебе;
- Как любить ребенка (подростка);
- Как критиковать ребенка (подростка) и не приклеивать ярлыки;
- Как научить ребенка правилам общения и взаимодействия;
- Как поговорить с ребенком (подростком) о жизни в образовательной организации;
- Как помочь ребенку (подростку) в выборе друзей;
- Как строить и поддерживать отношения со сверстниками;
- Как реагировать на насилие и вести себя в конфликтных ситуациях.

## **ПРОЕКТ-СЕССИЯ В ФОРМЕ МИРОВОГО КАФЕ<sup>17</sup>**

**Цель:** Создание продукта для профилактики насилия в школьной среде.

Мировое кафе – это метод, позволяющий организовать живое обсуждение, сфокусированную неформальную дискуссию. Является ценным помощником, когда необходимо в группе людей собрать информацию, произвести обмен знаниями, опытом, свободно поделиться идеями и мнением, услышать, что думают другие по поводу актуальных для организации или сообщества вопросов. Технология позволяет вовлечь в разговор каждого

---

<sup>17</sup> Материалы специалистов ГБУПК «ЦППМСП»

участника, формируя комфортную атмосферу открытости, непринужденности и психологической безопасности, когда можно говорить на равных.

Подготовка к организации собрания в формате «Мировое кафе»

Подготовка довольно проста: определить тему или ряд вопросов, проблем для обсуждения, организовать пространство и пригласить участников. При этом определение темы является ключевым моментом, обуславливающим успех всего мероприятия. Процесс проведения модифицируется в зависимости от поставленных целей и задач. Но можно выделить основные этапы:

1. Подготовка. Расставьте импровизированные столики: сдвиньте две парты в одну. Положите на стол все, что нужно для обсуждения: бумагу, ручки, стикеры. Оптимальный вариант, когда за столом сидят четыре человека, максимум – пять

2. Введение. Приглашенные участники объединяются в группы за столами, озвучивается задание: создать продукт для профилактики насилия в школе. Разъясняются правила работы.

3. Работа в группах. Происходит в несколько раундов, участники ротируются между столами, фиксируют наработанную информацию, изучают результаты труда предыдущих групп.

4. Завершение. Презентация результатов, подведение итогов.

5. Голосование (при необходимости).

## **ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «КРЫША»<sup>18</sup>**

*Заблоцкая Т.Л., Кадочникова О.А.*

Цель: Актуализация активной родительской позиции в профилактике насилия

1 Вариант:

---

<sup>18</sup> Материалы специалистов ГБУПК «ЦППМСП»

Вам предлагается посмотреть видеоролик «Крыша» (нарезка из фильма Крыша 2009) и заполнить таблицу:

	Девочки	Ровесники	Учителя	Родители
Какие чувства у Вас вызывают по мере просмотра фильма?				
Как проявляли насилие?				
Что могли сделать девочки чтобы противостоять насилию?				
Что могли сделать другие герои фильма, чтобы ситуация не дошла до крыши?				
Есть ли ресурс у героев?				
Какие факторы насилия есть в видео?				

Таблица нужна для от реагирования эмоций по мере просмотра фильма, заполнять их не обязательно. После просмотра предлагается родителям проговорить свои чувства после просмотра фильма.

## 2 Вариант:

Вам предлагается посмотреть видеоролик «Цель» и ответить на вопросы:

1. Какие чувства Вы испытывали при просмотре видео?
2. Какие факторы привели к ситуации?
3. Кто проявляет насилие в видео?
4. Что могли сделать герои видео, для предотвращения ситуации?

(Мальчик, отец, учитель)

5. Что сделали взрослые, чтобы изменить ситуацию?

## **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ ИЛИ БУЛЛИНГ. КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ.»<sup>19</sup>**

**Цель:** актуализировать знания родителей по проблеме буллинга в школе средствами технологии развития критического мышления.

<sup>19</sup> Материалы с сайта МБОУ «Гимназия №131, г. Барнаула.  
[http://www.sch131.ru/s9/doc/infbezopas/roditelskoye\\_sobraniye.pdf](http://www.sch131.ru/s9/doc/infbezopas/roditelskoye_sobraniye.pdf)



### Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием «буллинг».
2. Дифференцировать понятия «буллинг» и «конфликт».
3. Сформировать представление об алгоритме действий при появлении признаков насилия по отношению к ребенку.

### Примерный набор упражнений и заданий

#### Упражнение (работа в малых группах)

Уважаемые родители, предлагаем вам разделить на три группы и сесть за столы. На данном этапе мы будем составлять кластер:

Посередине чистого листа напишите ключевое слово, которое является «сердцем» кластера – это «буллинг».

Вам необходимо зафиксировать слова или предложения, выражающие идеи, факты, образы, подходящие для данного термина. Записывайте все, что приходит на ум, дайте волю воображению и интуиции. Продолжительность работы 3-4 мин.»

После чего группы представляют результаты своей работы.

#### 1. Мини лекция

Буллинг — это повторяющиеся акты различных видов насилия, издевательств со стороны одного лица ли группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить; травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности. Буллинг всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, унижить, подчинить. Не любая ссора является буллингом.

ЧЕМ ТРАВЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КОНФЛИКТА?	
ТРАВЛЯ	КОНФЛИКТ
В травле есть неравенство сил	В конфликте люди равны
Травля - длительный процесс	Конфликт - более локальный, разовый
У травли нет явного повода.	У конфликта есть повод
Травля всегда намеренна	Конфликт случаен
Поскольку у травли нет повода, непонятно, когда она прекратится. Нет	У конфликта есть фазы. Он может прекратиться, когда повод исчерпан.

четких фаз.	
Травля часто сопряжена с унижением.	Конфликт не предполагает явного унижения. Конфликт - борьба интересов.

Главные компоненты травли:

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.

**Существуют следующие виды травли:**

1. **Физический школьный буллинг** – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

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

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;

- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);

- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того,

чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;

- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;

- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;

- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;

- **школьный кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально «жертвой» или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

Как распознать буллинг. Признаки буллинга.

О насилии в отношении ребенка могут свидетельствовать особенности его поведения, настроения, внешний вид, «беспричинные» пропуски занятий и снижение успеваемости. Если Вы заметили за своим ребёнком серьёзные перемены не в лучшую сторону, это повод задуматься и более пристально за

ним понаблюдать, а в случае подтверждения опасений о травле ребёнка незамедлительно обратится к администрации школы, или к классному руководителю, или к психологу:

- Ученик на всех переменах один.
- Он всегда один выполняет задания в малых группах.
- Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.
- Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая.
- Стал хуже учиться.
- Стал хуже себя чувствовать (психосоматика). С кем-то из учеников никто не хочет сидеть.
- Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно что-то обсуждают, чувствуется агрессия.
- Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе. Старшеклассники вертятся возле туалетов младших классов. В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.
- Те, кто сильнее физически или старше, постоянно «просят взаймы» у младших детей или требуют дать позвонить по их телефону.
- Один ученик отбирает спортивную форму (кроссовки) у другого: «просит» поделиться. Ребенок просит деньги у родителей – якобы в школе собирают на какие-то нужды.

#### Работа в малых группах (приложение 1)

##### 1 группа

Из предложенных карточек выберите те, которые **неверны** и приведут к ухудшению ситуации, а не к конструктивному взаимодействию.

На вопрос ребенка: «Что мне делать, меня обижают в классе?» или «Моего одноклассника травят!», родители говорят:

«Дай сдачи»	«Не обращай внимания»	«Это же дети, подумаешь, подрались!»
«Не буду вмешиваться, сделаю только хуже, разбирайся сам»	«Не вмешивайся, а то и тебе достанется»	«Сами разбирайтесь, учись строить отношения. Будешь крепче, преодолев препятствие»
«Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее)»	«Ты должен быть выше этого, не замечать, пусть себе толпа глумится, мы-то знаем, что ты (выше, лучше, умнее, чище)».	«Меня саму травили в школе, меня никто не защитил, поэтому я сейчас пойду и всех их по камешку разнесу»
«Меня самого травили, я дрался до последнего, и победил – и ты иди, дерись, ты же мужик»	«Ничего, все само пройдет»	«Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе».
«Расскажи мне обо всем»	«Давай все обсудим»	«У тебя в классе есть друзья?»
«А ты сделай что-то, впечатли всех и отношение к тебе изменится»	«Похоже, тебя травят. Давай подумаем, как мы будем действовать»	«Это проблема не только твоя, а всего класса»

## **2 группа**

Из предложенных карточек выберите те, которые **верны** и приведут к улучшению ситуации и конструктивному взаимодействию (карточки те же, что в 1 группе).

Далее организуется обсуждение в общей группе.

### **3. Мини лекция.**

Если травят не вашего ребенка – не думайте, что лично у вас нет повода для беспокойства. В ситуации травли всегда есть несколько действующих лиц и беспокоиться нужно обо всех:

«**Агрессор**» – человек, который преследует и запугивает жертву. Типы агрессоров:

«**Нигилист**» - чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность - его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.

- «Компенсатор» - недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером - завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

- «Комбинатор» - жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

#### Чувства агрессоров:

- злорадство, злость, агрессия, ощущение власти, удовлетворение, азарт («Будет мне за это что-то или нет?»), адреналин, чувство превосходства.

- При этом есть чувство неполноценности, которое он скрывает. Это может быть самозащита: он сам может чем-то отличаться и, чтобы его не травили, наносит упреждающий удар.

**«Жертва»** – человек, который подвергается агрессии.

Жертвой травли может стать любой ребенок, но обычно это те дети, кто слабее или чем-то отличаются то других:

- дети с отличающейся внешностью, всем, что выделяет ребенка из общей массы: избыточным весом, ростом, в очках, т. д.

- дети с ограниченными возможностями здоровья.

- дети с особенностями поведения, в том числе, связанными с особенностями развития, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, расстройством аутистического спектра, т. д.

- «домашние» дети, не имеющие опыта жизни в детском коллективе, не посещавшие детский сад, испытывающие страх перед посещением школы;

- дети, имеющие заболевания, которые вызывают насмешки и издевательства со стороны сверстников:

- эпилепсия, тики и гиперкинезы, энурез, энкопрез,
- косноязычие (дислалия), дисграфия, заикание, т.д.
- дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, из семей мигрантов, беженцев;

- низкий интеллект и трудности в обучении.

Низкие способности ведут за собой и более низкую обучаемость ребенка, что приводит к низкой самооценке. Низкая самооценка, в одном случае, может способствовать формированию роли «жертвы», а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации.

Причина буллинга – не в особенностях ребенка, на которого нападают, и не в агрессивности одного или нескольких детей, а в характере отношений между детьми в коллективе. Обычно, если ребенок, которого травят, просто уходит из класса или школы на его месте скоро оказывается следующая жертва.

#### Чувства жертвы:

- отчаяние, страх, незащитность, стыд, вина, некоторая агрессия, сознание своей неполноценности, одиночество, отрешенность.

#### Действия жертвы:

- замалчивание ситуации травли из-за недоверия к тому, что родители могут чем-то помочь,

- уступки, приспособление, желание уйти от реальности различными путями; возможно, поиск другого социума, слезы, нервные реакции, истерики, постоянная готовность к нападениям других.

- желание мести.

#### Цель, желания жертвы:

- мечтают прекратить травлю, поменяться ролями, добиться справедливости, отомстить, но ничего для того не делают. Жестокость рождает жестокость.

«*Защитник*» – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

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

«*Наблюдатель*» или «*Свидетель*» – человек, знающий о деталях «агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

Группа свидетелей делится на два типа:

1. У свидетелей первого типа сформированы личностные ценности. Их чувства: вина за происходящее, страх, понимание того, что это неправильно, радость оттого, что не с ними это происходит.

2. Второй тип: злорадство и удовлетворение («Кому-то плохо, но это делаю не я»), слабость, незащищенность.

Действия свидетелей первого типа: жалеют жертву, проявляют слабый протест, пытаются защищать жертву.

Вторые: наблюдают, им интересно, поддерживают агрессоров, немного им помогают.

Обе группы действуют достаточно пассивно.

#### Последствия школьного насилия

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.

- Дети, которых систематически обижают, преследуют, игнорируют, испытывают много сложностей с физическим и психическим здоровьем, благополучием и учебной успеваемостью. Совершают попытки суицида. С суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана косвенная травля.

- Дети, которые исполняют роль преследователей, часто усваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми, пренебрегают правилами. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы, низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят.



- Дети, которые являются свидетелями травли, ощущают небезопасность среды: они испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно чувствуют желание присоединиться к гонениям.

#### Работа в мини-группах.

Уважаемые родители, разработайте, пожалуйста,

Группа 1: памятку «Как вести себя родителю, чтобы помочь ребенку, которого травят».

Группа 2: памятки и рекомендации – как помочь жертве.

Группа 3: памятки и рекомендации – как помочь агрессору.

Группа 4: алгоритм действий, если травят вашего ребенка.

Группа 5: как нужно вести себя родителям, чтобы не вырастить участника буллинга .

Представление результатов работы групп. Обсуждение.

#### Приложение 1

*«Мама, они меня обзывают!» – родителю школьника лучше всего заранее быть готовым к такому повороту событий. Однако не каждый сможет дать действительно полезный совет. Что же сказать ребёнку, которого обижают в школе, и как вести себя самому?*

#### «Дай сдачи»

Этот совет – лидер по популярности и одновременно по нецелесообразности, вредности и нелогичности. Во-первых, он приучает ребёнка к тому, что все проблемы можно (и нужно) решать силой. Во-вторых, проблема агрессивного поведения не исчезнет, просто теперь сменятся роли.

По данным Фонда развития интернета, каждый шестой агрессор раньше был жертвой буллинга

Так что своим советом вы дадите ребёнку не только ложное представление о том, как цивилизованно решать конфликты, но и индульгенцию на вымещение накопленной обиды и злости на других детях. Те в свою очередь получают от старших ту же рекомендацию – дать сдачи, продемонстрировать силу.

К тому же сложно дать сдачи, если тебя травят группой: загнанный в угол тремя-четырьмя одноклассниками или старшеклассниками ребёнок просто физически не может постоять за себя. Если агрессор один, но в два раза шире и на голову выше ребёнка, ответная агрессия жертвы может только подстегнуть и раззадорить его. Возможен и другой

сценарий: доведённый до отчаяния ребёнок вполне способен нанести серьёзные повреждения обидчику, например, на глазах у учителя, который всей ситуации не знает, а застал лишь кульминацию истории и сделал соответствующие выводы. Тогда вина ляжет, как ни парадоксально, на жертву.

#### «Не обращай внимания»

Совет, который встречается практически так же часто, как и предыдущий. И его тоже нельзя назвать рациональным. У ребёнка может сформироваться ошибочное мнение: мне плохо – я не должен обращать на это внимание, мои переживания не важны – я не важен, в том числе и для родителей. Нужно дать чётко понять ребёнку, что он самое важное для вас и всё, что тревожит его, волнует и вас. Вдобавок схема «не обращай внимания – сам отстанет» очень часто не срабатывает: агрессор, не сумев добиться желаемой реакции своими действиями, может начать искать другие, уже гораздо более жестокие и изощрённые методы травли.

#### «Это же дети, подумаешь – подрались»

Зачастую происходит подмена понятий, и родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые откровенные признаки списывают на детские пустяковые стычки – мол, сами разберутся. У настоящего буллинга есть три основных маркера, которые не позволят ошибиться и которые важно уметь распознать: *намеренность, повторяемость, неравенство сил*. Другими словами, если угрозы, унижения, оскорбления, порча вещей, высмеивание, шантаж, физическое насилие стали регулярны, вред был причинен нарочно, а ребёнок не может постоять за себя и глубоко переживает происходящее – это буллинг. Даже если нет пресловутых синяков (*эмоциональный, психологический террор незаметен, но от этого не менее опасен*).

Однако может оказаться, что драка или ссора – просто единичный мимолётный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Вполне вероятно, что уже завтра вчерашнего противника ваш ребёнок пригласит в гости. Поэтому важно помнить простое правило: наблюдайте за поведением ребёнка и постарайтесь получить от него максимум информации, заметив неладное.

#### «Не буду вмешиваться – сделаю только хуже»

Нет. Сделать хуже можно как раз отсутствием какой-либо реакции на проблемы ребёнка. В первую очередь необходимо дать ему понять очень важную вещь: что бы ни случилось, вы всегда поддержите. Это очевидно для вас, но может быть открытием для ребёнка. Фразы, без которых не обойтись: «Спасибо, что рассказал мне», «Ты ни в чём не виноват», «Мы со всем справимся». Ребёнок должен понять, что взрослый знает о ситуации, что он взял часть ответственности на себя, что теперь будет легче. Однако

полностью брать контроль в свои руки не стоит. Лучше не предпринимать ничего без ведома ребёнка и каждый шаг обсуждать и согласовывать по мере возможности с ним.

Если у вас есть все основания опасаться, что здоровью ребёнка может что-то угрожать, например, на протяжении нескольких недель вы замечаете следы побоев или ребёнок часто плачет из-за поведения своих сверстников, полезно собрать доказательства травли: выписки из травмпункта, диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, SMS, распечатки звонков, сообщения и посты в социальных сетях, свидетельства одноклассников, друзей. С их помощью обезопасить вашего ребёнка будет проще. Есть шанс, что обидчик или его родители наконец осознают: у любого действия есть последствия. И также собранные доказательства можно представить администрации школы, для педагогов это будет сигналом. Помимо этого, можно сформировать так называемую буферную зону: приглашайте одноклассников ребёнка в гости, чтобы посмотреть, как он общается с другими детьми

Познакомьтесь поближе с их родителями, заручитесь поддержкой учителей, вступите в родительский комитет, отдайте ребёнка в секцию по интересам, где он сможет завести новых друзей. Если ничего не помогает – переводите ребёнка в другую школу. Да, это стресс, но гораздо меньший, чем ежедневные унижения и травля.

«Не вмешивайся, а то и тебе достанется»

Молчание, конечно, золото, но не в борьбе с буллингом. Говорить, говорить и ещё раз говорить о проблеме, а не замалчивать её. На всех доступных уровнях. Говорить с детьми должны родители и учителя – о взаимовыручке и поддержке, честности и справедливости. Очень часто травля становится возможной ещё и потому, что за жертву некому заступиться – все боятся. «Не лезь, а то ещё сам получишь» – такие советы, конечно, могут уберечь ребёнка от определённых боевых травм, однако велика вероятность воспитать равнодушного эгоиста и молчаливого свидетеля. Необязательно внушать ему мысль о том, что надо в любой ситуации кидаться на амбразуру. Иногда достаточно просто привлечь внимание кого-то из взрослых, позвать учителя, сообщить охраннику или кому-то ещё из школьных работников о том, что кого-то обижают.

Обсуждение проблемы – это первый шаг к её решению. Говорить нужно и с самими родителями, и с педагогами. Так, в сентябре прошла антибуллинговая кампания «Будь сильнее – будь другом!» – социальная инициатива телеканала Cartoon Network, реализуемая совместно с Фондом Развития Интернет. Кампания была призвана привлечь внимание общественности к острейшей проблеме, а также научить детей толерантности, дружбе и тому, как правильно реагировать, если тебя или кого-то из друзей обижают. Противопоставляя дружбу буллингу, кампания предлагает задуматься над тем, что мы

можем сделать, чтобы спустя десятилетия сегодняшние школьники оставили о своём детстве только хорошие воспоминания и приобрели настоящих друзей.

«Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее)

Объяснений, почему возникает травля – воз и маленькая тележка. Здесь и потребность возраста, и давление закрытой системы (школа, тюрьма, армия), и групповая иерархия (альфы-омеги), и личные особенности детей (например, пережитый опыт насилия, приведший к виктимности или агрессивности). Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать. Но. Если из всего этого делается вывод: «так что же вы хотите, вот ведь сколько причин, потому и травят», это и есть оправдывать, объясняя. *Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети – не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека.* С этой точки зрения неважно, кто какая буква. Будь ты хоть трижды альфа, будь он хоть сто раз странный и «не такой», травить не смей!

Если в голове взрослого такого твердого убеждения нет, и он в упоении от собственной проницательности «анализирует причины», вместо того чтобы дать определенную оценку и выдвинуть требования, остановить травлю он не сможет.

Надо ставить цели скромнее: нет задачи изменить причины, есть задача изменить ПОВЕДЕНИЕ конкретной группы детей.

«Ничего, само пройдет»

Само не проходит. У детей до подросткового возраста – точно. Позже – есть небольшой шанс. Если в группе найдутся достаточно авторитетные дети (не обязательно лидеры), которые вдруг увидят эту ситуацию иначе и решатся заявить о своем видении – это может сильно уменьшить травлю. Но до 12 с собственной моралью у детей слабовато

(еще и мозг не созрел). *И задавать им моральные ориентиры обязаны взрослые.* Дети в этом возрасте очень готовы их услышать и принять. И наоборот, в подростковой группе взрослый может и не справиться, если там уже сложилась, так сказать, «антимораль». По крайней мере, ему будет гораздо труднее.

«Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе».

В данном случае путают травлю и непопулярность. Никто никому не обязан, чтобы его все любили. Не могу быть все одинаково популярны. *Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – НАСИЛИЕ.* Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия. Многим детям и не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а

совсем к другой группе. Они хотят одного – безопасности. И имеют на нее полное право. Взрослые, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т. д. И это все очень мило и действенно, при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Тогда да, можно грамоты на стенку вешать. Если нет – все и любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки.

«А ты сделай что-то, впечатли всех и отношение к тебе изменится»

Эту ошибку, кстати, нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Соверши подвиг, впечатли всех, и жизнь наладится. Если дело только в непопулярности – может быть. Если идет травля – нет. И даже может быть наоборот. Как-то я общалась с девицей, со вкусом вспоминая, как они в каком-то лагере для детей-мажоров травили Яну Поплавскую, которая vip-родителей не имела, а путевку ей дали после успеха фильма про Красную Шапочку. Травили «чтобы знала, что она все равно не нашего круга, хоть и артистка». Сама девица была похожа на крысу, если честно.

## Приложение 2

Если Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителю необходимо:

Не оставлять его один на один с этой ситуацией. Выслушать ребенка и разобраться, в чем суть конфликта, как давно он длится, существует ли опасность для ребенка. Разговаривайте со своими детьми.

Если выясняется, что другие дети его бьют, обзывают, портят вещи, смеются над ним, унижают, реагируйте сразу.

Помните о том, что ребенок, которого травят, не может завоевать симпатии одноклассников, если будет добиваться успехов в чем-то или совершать хорошие поступки. Он будет получать пятерки, его назовут «ботаником», будет помогать кому-то, назовут «слабаком» и так бесконечно. Его успехи будут провоцировать группу на еще большие нападки.

Сохраняйте спокойствие. Ребенку важно знать, что Вы справитесь с любой ситуацией. Разговаривайте с родителями буллеров. Но не вступайте с ними в конфликт. Вам нужно совместными усилиями помочь детям

## Приложение 3

Итак, что вы сделаете, когда кто-то расскажет вам, или вы сами увидите, что ваш ребенок издевается над другими детьми? Вот несколько советов.

Не выходите из себя, но и не делайте вид, что все нормально.

Главное – не паниковать. Не менее важно не решать автоматически, что все неправда, Иногда – в вполне добрые и дружелюбные дети как бы примеряют на себя роль буллера, потому что такое поведение для них – один из способов обрести популярность.

Ребенок, которому трудно поладить с одноклассниками, может опробовать стратегию буллинга, чтобы получить внимание или восхищение других детей, объясняет Энгландер.

Примите тот факт, что ваш ребенок, возможно, делает вещи, которые не соответствуют ценностям вашей семьи.

Его поведение может быть очень плохим. Но у вас есть все возможности прекратить его и сделать так, чтобы это больше не повторилось.

Убедитесь, что это действительно травля.

Повышенная осведомленность о проблеме буллинга —это прекрасно, но эксперты считают, что не все понимают верно, что такое травля. Важно различать конфликт (несогласие, при котором обе стороны могут действовать агрессивно, но имеют равные права) и травлю (действие принудительное, агрессивное, умышленное и повторяющееся, где есть обидчик и жертва).

Дело не в смысловой нагрузке понятий. Если вы используете правильную терминологию, то при разговоре, скажем, с учителем вашего ребенка, вы оба будете ясно понимать, насколько серьезна проблема.

Избегайте ярлыка «буллер».

При обсуждении темы буллинга важно, какой язык мы используем, поскольку он влияет на восприятие школьников, вовлеченных в ситуацию, – говорит Бейли Хьюстон, координатор Национального центра профилактики буллинга PACER. – Вместо того, чтобы называть ребенка «буллером», лучше использовать такие термины: «ребенок, который занимается буллингом» или «ребенок с поведением буллера». Тогда в первую очередь мы признаем, что буллер – ребенок, а во-вторых, сделаем акцент на его поведении.

Поговорите с ребенком о причинах

Когда вы узнали, что ваш ребенок совершил что-то плохое (не важно, была ли это травля), ваша ответственность как родителя – немедленно поговорить с ним о том, что произошло. Разговор должен быть открытым и непредвзятым, считает Энгландер.

Ваша цель – понять, почему ребенок так повел себя (или продолжает это делать).

Только так ваш ребенок раскроет свои чувства и расскажет, что побудило его к такому поведению – давление ли со стороны сверстников или тот же буллинг. И только так вы сможете помочь ему.

Также это шанс ясно обозначить, что такое травля, и однозначно выразить отрицательное отношение семьи к буллингу.

Подчеркните, что важно действие, а не намерение

Вполне возможно, что ваш ребенок будет искренне удивлен, когда его начнут ругать за травлю. «О, ну это же была просто шутка», – скажет он. Или: «Да он смеялся, когда я это делал».

В этот момент нужно дать понять, что есть разница между шуткой (когда всем весело) и насмешкой (когда один человек чувствует себя обиженным или униженным). Объясните, что даже если жертва травли смеялась в тот момент, возможно, она делала это, чтобы сохранить лицо перед сверстниками, но в глубине души ей было очень больно.

Возможно, ваш ребенок, не хотел быть жестоким, но это не важно. Ваша обязанность прояснить, в чем отличие между намерением и действием.

#### Разработайте план действий и обозначьте последствия

Буллинг-поведение можно полностью прекратить, но для этого требуются быстрые, целенаправленные действия.

Подумайте, кого еще нужно задействовать, например, коллектив школы и разработайте вместе конкретный план действий, шаг за шагом. Не волнуйтесь, если вам кажется, что вы не знаете, что делать – они знают. Ваша задача – просить у педагогов помощи, помогать им и следить, чтобы действия достигли цели.

«Четко обозначьте свои ожидания и обрисуйте явные и закономерные последствия для него за буллинг». Конкретно объясните, что произойдет, если травля будет продолжаться и попытайтесь обрисовать значимые последствия, которые соответствуют ситуации.

#### Будьте реалистом

Даже после того, как вы предприняли все эти шаги, и если вы думаете, что ситуация у вас под контролем, будьте готовы к тому, что в одночасье ничего не изменится. И еще раз: не выходите из себя.

Чтобы изменить поведение ребенка нужно время. Будьте готовы к неудачам и терпеливы, пока ваш ребенок учится справляться со своими чувствами и конфликтами. Самое главное – оказывать ему поддержку и показывать вашу любовь.

## Приложение 4

### **Кибербуллинг. Как помочь ребёнку?**

Для начала надо убедиться, что у вас (вашего ребёнка) надёжный пароль в соц.сетях, нужно отрегулировать настройки приватности.

Если стал известен факт кибербуллинга вашего ребёнка, не вариант забирать у него телефон или перекрывать доступ в интернет, т.к. тем самым вы как бы его наказываете, а он и так страдает.

Дайте ребёнку понять, что готовы помочь и не будете его ругать или осуждать. Разберитесь в ситуации вместе с ребёнком. Важно найти ответы на вопросы: когда возник конфликт? Что стало причиной? Кто принимает участие в травле? Существует ли угроза жизни и здоровью ребёнка?

Соберите доказательства травли (скриншоты, электронные письма, фотографии и т.д.)

Научите правильно реагировать на агрессора. Лучший способ остановить травлю – игнорировать обидчиков. Помогите ребёнку заблокировать агрессоров или добавить их в «чёрный список». Иногда стоит временно удалить аккаунт ребёнка в тех ресурсах, где происходит травля.

Обратитесь за помощью. Если травля происходит в открытом сообществе или группе, обратитесь к администраторам ресурса с просьбой заблокировать обидчиков, прикрепите скриншоты с доказательствами кибербуллинга.

Если в травле участвуют ученики школы, расскажите о ситуации классному руководителю, либо психологу, либо администрации школы.

Если существует угроза жизни и здоровью ребёнка, обратитесь в правоохранительные органы, приложив к заявлению все собранные доказательства.

Исследования показывают, что пик вовлечения в киберагрессию приходится на пятые-шестые классы.

Если ваш ребёнок вовлечён в травлю в качестве обидчика:

Постарайтесь докопаться до истины, но избегайте длительных допросов. Если ребёнок не идёт на контакт, скажите ему: «Я знаю, многим детям трудно говорить о таких вещах, но пойми, что я хочу помочь тебе, и мы можем поговорить об этом тогда, когда ты будешь готов».

Поставьте в известность администрацию школы. Не занимайте оборонительную позицию по отношению к другим родителям, если они хотят поговорить с вами о ситуации.

Не наказывайте своего ребёнка за его поступки отчуждением, но дайте понять ему, что такое поведение будет иметь последствия. Заводите разговоры о том, как и почему это могло произойти, и о том, каковы последствия.

Старайтесь поддерживать нормальную повседневную жизнь.

Научите Вашего ребёнка поступать следующим образом во избежание попадания в группу риска по школьному буллингу:



- вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами;
- вести себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам;
- найти себе хотя бы одного друга среди одноклассников;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение своих одноклассников;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
- научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.
- помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
- не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными.

#### Общие рекомендации для родителей.

Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти.

Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бадьина Н.П. Диагностика психологических условий школьной образовательной среды Методические рекомендации для работников образования [Текст] /Н.П. Бадьина В.Н. Афтенко. – Курган, 2004. – 18 с.
2. Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / 2-ое дополненное издание / Л. А. Глазырина, М. А. Костенко, Е. В. Лопуга; под ред. Т. А. Епояна – Барнаул, 2017.
3. Тимерьянова Л.Н. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды [Текст]: учебно-методическое пособие /Л.Н. Тимерьянова. – Уфа: ИРО РБ. – 77 с.
4. Формирование психологически безопасной образовательной среды: диагностический инструментарий, программы и технологии. Методические рекомендации для педагогов-психологов / авт.-сост.: Е.В. Мазурова. – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2019. – 72 с. [Электронный ресурс: <http://school6biysk.edu22.info/wpcontent/uploads/2020/09/Metodicheskie-rekomendatsii.pdf>].
5. Шульга Н.Ю. Подготовка будущего социального педагога к профилактике насилия в школьной среде // Известия ВГПУ. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-budushego-sotsialnogo-pedagoga-k-profilaktike-nasiliya-v-shkolnoy-srede> (дата обращения: 22.12.2021).
6. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 150 с.
7. Петров С.В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения: Практическое пособие для руководителей и работников образовательных учреждений. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006 – 248 с.
  - a. Сборник лучших практик профилактики травли в

образовательных организациях 2022-2021. – 311 с. [Электронный ресурс: [https://xn--80aafhhcdvf2b2k.xn--p1ai/materials/?PAGEN\\_1=2](https://xn--80aafhhcdvf2b2k.xn--p1ai/materials/?PAGEN_1=2)].

8. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании [Текст]: Монография/И.А. Баева. – СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2002. – 271 с.

9. Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе [Электронный ресурс] /М.В. Богданова. - URL: <https://открытыйурок.рф/статьи/524401/>

10. Голованова Н.А. Проблемы борьбы с буллингом. Законодательное решение // Журнал российского права. - 2018. - №8. - С. 113-123.

11. Ильин Е.П. Насилие как психологический феномен // Universum: Вестник Герценовского университета. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nasilie-kak-psihologicheskij-fenomen> (дата обращения: 15.12.2021).

12. Лошакова Т.Ф. Педагогическое управление созданием комфортной среды в образовательном учреждении [Текст]: Монография /Т.Ф. Лошакова. – Екатеринбург: Изд-во Дома учителя, 2001. – 416 с.

13. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире /Под ред. Этьенна Г. Круга и др./ Пер. с англ. – М: Издательство «Весь Мир», 2003. – 376 с.

14. Петрановская Л. О травле – 2015 [Электронный ресурс <https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2019/10/travli-net-l.i.-petranovskaja.pdf>]

15. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М., 2015.