

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ для классных руководителей
по проведению тренинговых занятий и классных часов**

«Профилактика буллинга»



1. Что такое буллинг.

Практически в каждом классе есть учащиеся, которые становятся объектом насмешек и открытых издевательств, травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль и унижение часто продолжаются по нескольку лет, а то и до окончания школы. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой. Что же это за явление, в котором учащегося называли раньше "белой вороной", "козлом отпущения", а теперь жертвами буллинга?

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

О травле в образовательных, закрытых и иных детских учреждениях было известно давно в разных странах, включая Россию. Тем не менее, реальное изучение буллинга началось лишь в конце 20 века. В современном мире буллинг рассматривается как серьезная социальнопедагогическая проблема, которую нужно признать и принимать меры по профилактике. Профилактика буллинга (мероприятия по его предупреждению или снижению уровня агрессии, насилия) поможет снизить

масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв», наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Главные компоненты буллинга:

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.

1.1 Виды буллинга.

1. **Физический буллинг** – применение физической силы по отношению к подростку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).
2. **Психологический буллинг** – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

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

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

В ситуации травли всегда есть:

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

"Жертва" – человек, который подвергается агрессии.

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

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

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

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

1.2 Черты учащихся, склонные становиться "агрессорами" буллинга:

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

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

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

1.3 Жертвами насилия становятся учащиеся, имеющие:

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

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

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

Молодые люди и девушки используют разные формы буллинга. Если молодые люди чаще прибегают к физическому буллингу (пинки, толчки и т.п.), то девушки охотнее пользуются косвенными формами (распространение слухов, исключение из круга общения), поэтому им труднее справиться с проблемой буллинга.

Буллинг существует не только среди детей, но и в отношениях между преподавателями и студентами, т.к некоторые преподаватели, злоупотребляя властью, оскорбляют и унижают своих учеников, а другие преподаватели могут подвергаться буллингу со стороны учащихся.

Чаще всего "жертвы" буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. "Жертва", как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок - "жертва" становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть "жертву" на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

Для учащихся, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и обратно домой, просят проводить (подвезти) их на занятия или часто опаздывают;
- меняется поведение и характер подростка;
- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал "жертвой" буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и

провести небольшое следствие для установления причин, вызвавших изменения в поведении ребенка.

1.4 Каковы могут быть последствия для жертвы буллинга.

Плохие отношения с одноклассниками могут стать причиной низкой успеваемости. У ребенка пропадает желание ходить в школу, у него могут развиваться различные невротические и даже психические расстройства. Подозрительность, неверие в добрые намерения других людей – естественное состояние нормальной психики, в течение долгого времени подвергавшейся атаке отвержением. Самое страшное, что регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей. Травля наносит непоправимый ущерб не только психике жертвы. Не менее вредна ситуация травли для наблюдателей, они рискуют так и остаться безвольными пешками в руках более сильных и предприимчивых. А решение, принятое под влиянием большинства, вопреки голосу совести, и постоянный страх оказаться на месте жертвы способствуют снижению самооценки, потере уважения к себе. Агрессоров же развращает безнаказанность, они усваивают, что подобными методами можно управлять окружающими.

Важно отметить, что сама ситуация травли приводит к искажению формирования личности детей. Именно достойное положение в группе сверстников, дающее ребенку и подростку моральное удовлетворение, – основное условие для нормального психического развития.

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

1.6 Признаки буллинга.

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

2. Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в школе:

- 1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.*

Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

2. Проявить активность в данной ситуации.

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

3. Разговор с "агрессором" буллинга.

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

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

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

4. Разговор с "жертвой" буллинга.

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

5. Разговор с группой.

Обсудить с ребятами в классе случай буллинга, такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те подростки, которые ведут себя позитивно.

6. Проинформировать педагогический коллектив.

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

7. По возможности пригласить родителей для беседы.

8. Наступление последствий.

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

2. Как классный руководитель может помочь "жертве" буллинга?

- Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять ребенку, ставшему "жертвой" буллинга, что его ценят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться
- Глядя в зеркало, научить ребенка спокойно и уверенно говорить "нет" или "оставь меня в покое". Таким образом, «агрессор», ищущий в "жертве" признаки слабости, получает решительный отпор.
- Помочь ребенку научиться ходить, держа себя уверенно, решительно, вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.

- Научить ребенка использовать юмор, отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.
- Поддержать ребенка, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ребенку какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справится, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.

Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся. Анкеты и опросники (Приложение).

4. Структура программы по профилактике буллинга.

Классным руководителем разрабатывается программа по профилактике буллинга, которая в подростковом возрасте может быть направлена на решение следующих задач:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии. *(приложение 17)* **Структура занятия по буллингу.**

1. Вводная часть – набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

2. Основной этап – беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия.

3. Рефлексия – в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами, впечатлениями и мыслями.

Основу программы составляют различные игры, тренинги и упражнения. В приложении содержатся игры, которые в зависимости от группы и возраста учащихся можно использовать при составлении программ классными руководителями.

5. Примеры занятий по предотвращению буллинга в школе для учащихся и педагогов.

Занятия для учащихся

Занятие 1. Выражение и понимание потребностей

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

Приветствие.

Упражнение «Я хочу!»

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

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

Затем каждый участник выбирает партнера из группы, представляет его в роли значимого человека и делает ему предложение, что бы он хотел сделать с ним совместно. В сообщении обязательно включается высказывание о своих потребностях и вопрос о потребностях партнера, например: «Я хочу есть. А ты? Давай приготовим обед», «Хочется подышать свежим воздухом. А

тебе? Давай погуляем в парке», «Я хочу выпить кофе с печеньем. А ты что хочешь? Предлагаю тебе сходить за печеньем, а я сварю кофе». Если партнер имеет потребности, отличные от потребностей участника, они совместно ищут решение, которое будет соответствовать желаниям обоих.

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение «Права и требования»

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение «Отказ»

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

Задание участникам: «Вспомните ситуацию общения с кем-нибудь из окружающих, в которой вам обычно трудно отказывать. Разыграйте эту ситуацию с другим участником группы сначала такой, какой она бывает в действительности. Что вы испытывали? Что вам хотелось бы изменить? Теперь разыграйте эту же ситуацию по-новому, отказав партнеру или выразив свое несогласие с ним».

Вопросы для обсуждения:

- Что вам труднее всего далось, когда вы отказывали?
- Что вы испытывали, когда отказывали?
- К каким ситуациям в вашей реальной жизни можно применить опыт, полученный в данном упражнении?

Упражнение «Критика и замечания»

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение «Активное слушание»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Активное слушание»

(приложение б).

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

Вопросы для обсуждения:

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

Рефлексия и завершение • Что нового вы сегодня узнали?

- Чему вы сегодня научились? Прощание.

Занятие 2. Преодоление детской жестокости

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

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

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

Упражнение «Здравствуйте»

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

Дискуссия «Спорные утверждения»

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

Утверждения:

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

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

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

В конце проводится обсуждение того, какой из способов разрешения конфликта наиболее предпочтителен и почему.

Упражнение «Поменяйтесь местами»

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

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

В конце проводится обсуждение упражнения.

Примерный список вопросов:

Что делать, если вымогают деньги?

Что делать, если класс не хочет с тобой общаться?

Что делать, если порвали портфель?

Что делать, если видишь, что твоего одноклассника избивают?

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

Тестирование

Ведущий раздает участникам бланки тестов «Шкала склонности к агрессии и насилию»

(приложение 10), теста «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)»

(приложение 11), «Опросник социальной эмпатии» (приложение 12),

«Определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В. В. Бойко)» (приложение 13), и просит их ответить на вопросы.

Рефлексия и завершение • Что нового вы сегодня узнали?

- Чему вы сегодня научились?

Пример составления занятия для классных руководителей

Занятие 1. Насилие в подростковых отношениях Цель:

формирование негативного отношения к насилию в школе.

Приветствие.

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

Обсуждение фильма.

Вопросы для обсуждения:

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

Дискуссия о детском насилии

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

Вопросы для обсуждения:

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

Ролевая игра «Буллинг в классе»

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

Вопросы для обсуждения:

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

Рефлексия и завершение

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

Классным руководителям начальных классов необходимо провести анкету «Кто я» (Приложение 16)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

6.1 АЛГОРИТМ ВЫРАЖЕНИЯ И ОТРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

Схема построения Я-сообщения:

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

Выражение негативных чувств:

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

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

1. Выразите позитивные чувства партнеру.
2. Укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства.
3. Если в ответ услышите отговорки, повторите несколько раз. **Отражение позитивных чувств:**

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

Отражение негативных чувств:

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

Приложение 2 6.2 ПОЖЕЛАНИЕ И ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Неудовлетворение потребностей, зависящих от других людей, лежит в основе межличностных конфликтов. Другие люди могут либо способствовать, либо мешать

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

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

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

Приложение 3

6.3 ПРАВА И ТРЕБОВАНИЯ

Утверждение своих прав и выдвижение требований включает в себя:

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

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

Приложение 4

6.4 ОТКАЗ Отказ в конструктивной форме соответствует следующей схеме действий:

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

Требования к невербальному поведению: быть спокойным и решительным, говорить громко и ясно, смотреть в глаза своему собеседнику. Например, «Я знаю, что тебе хочется пойти со мной, но в этот раз я хочу быть там один»; «Я понимаю, что вы хотите застраховать как можно больше людей, но меня страховки не интересуют. До свидания».

Приложение 5

6.5 КРИТИКА И ЗАМЕЧАНИЯ

Конструктивная форма критики и замечаний включает описание:

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

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

Приложение 6 6.6 АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Активное слушание – вовлечение партнера в беседу с целью правильно понять его потребности, чувства и мысли. Слушатель старается понять, что означает сообщение говорящего. Парaphраз включает предположение или утверждение слушателя о потребностях, чувствах, мыслях говорящего. Например, «Когда будет готов обед?» – «Ты хочешь поесть, чтобы успеть погулять?»; «В этом году у меня противная учительница. Она мне не нравится». – «Я вижу, ты действительно разочарован своей учительницей».

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

- пережить катарсис, обнаружить беспокоящие эмоциональные переживания и освободиться от них;
- избавиться от страха перед негативными чувствами и принять их благодаря пониманию того, что они не постоянны, преходящи;
- провести анализ своей проблемы и найти ее конструктивное решение именно благодаря ее проговариванию, а не просто обдумыванию;
- принять ответственность за решение своей проблемы и развить самоконтроль и независимость;
- выработать умение выслушивать точку зрения другого человека.

Слушателю же удастся:

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

Для активного слушания слушателю нужно:

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

Приложение 7

6.7 Игры и упражнения для составления программ по профилактике буллинга

Упражнение «Качество на букву (движение)»

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

Упражнение «Любимое животное»

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

Также можно предложить участникам по очереди высказаться на темы: «Что я больше всего ценю в людях», «Самое значимое мое событие в жизни» и т.п. Основной принцип этого блока — вернуться к сказанному участниками по ходу занятия в конце встречи и вспомнить, кто что называл или показывал. Это помогает обратить внимание всех участников друг на друга, научить

их присматриваться и прислушиваться друг к другу. Этому навыку часто недостает ребятам, имеющим проблемы в общении.

Упражнение «Зеркало»

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

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

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

Упражнение «Машина»

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

Упражнение «Слепой и поводырь»

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

Упражнение «Скульптура»

Выполняется в парах. Каждый должен слепить из другого какую-либо фигуру, а затем занять его место — почувствовать то же, что чувствует партнер. Затем дети образуют новую пару. Следует дать возможность каждому поработать со всеми членами группы. Затем проводится обсуждение упражнения.

Игра «Кидай—говори»

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

Упражнение «Запретное число»

Участники считают по порядку, не называя определенные числа (например, заканчивающиеся на цифру 3), можно просить их вместо запретного числа выполнять какоенибудь движение.

Упражнение «Приглядывание»

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

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

Упражнение «Подарок»

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

Упражнение «Поддержка»

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

Классный руководитель раздает карточки и следит за тем, чтобы послания не были грубыми или обидными, чтобы не оставалось незаполненных писем. Пожелания можно писать анонимно. Выяснения отношений следует сразу же пресекать. При необходимости (например, дети не всегда правильно понимают смысл пожелания или критики) можно обсудить с ребенком после занятий полученное им послание. Это упражнение также лучше проводить в середине цикла занятий.

Игра «Рисунок на спине»

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

Игра «Бумажный бум»

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

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

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

Упражнение «Лукошко»

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

Упражнение «Примерим костюм»

Инструкция: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность».

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

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?

- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

Упражнение «Я – это ты»

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

Упражнение «Неоконченные предложения»

Учащимся предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

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

Упражнение «Ладонка»

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

Материалы: листочек и ручка.

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

Упражнение «Комната»

Цель: осознание чувств других людей, развитие эмпатии.

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

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

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

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

Игра "Путаница"

Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и "запутываются", меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего – распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

Упражнение "Нарисуй картину"

Инструкция классного руководителя: "Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая – переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем

вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете. После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: "Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?". Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к не желаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас о того, к чему вы хотите идти".

Упражнение "Хочу сказать приятное другому человеку"

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания классный руководитель обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

Упражнение "У нас есть выбор"

Примечание. Классному руководителю необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно – мирно договориться.

Инструкция классного руководителя: "Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования".

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы: В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия? Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.) Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно все-таки определиться с выбором – какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Упражнение "Одна ситуация – три выхода"

Слово классного руководителя: "Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: "Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?" Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее "подготовиться" к подобным ситуациям в будущем?"

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

Порядок выполнения

1. Классный руководитель просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт, реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, социально применимая для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3.Классный руководитель выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?

Что удалось и почему?

Знакомы ли были вам реакции или нет?

Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая "не работает", "ничего не решает". Если группа считает, что самая вероятная реакция – самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей. Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

Упражнение "Отношение к миру"

Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово классного руководителя: "Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его".

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер?

Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?

Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

Упражнение «Выражение и отражение чувств»

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

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

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

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

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

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

Списки читаются и обсуждаются.

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

- Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?
- Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?
- Как другие люди справляются со своей эмоцией гнева?
- Какие конструктивные способы решения конфликтов вы видели у других людей?

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?
- Что нового вы узнали?
- Как это можно использовать в реальной жизни?

Упражнение «Письмо любви»

Задание участникам: «На листе бумаги начертите пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к партнеру. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к партнеру. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения,

извинитесь перед партнером. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените своего партнера, о своих пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали, выполняя это упражнение?
- Какие трудности вам встретились?
- Как вы их преодолевали?
- Чему вы научились?
- Как это можно применять в отношениях с другими людьми?

Упражнение «Похвала»

Задание участникам: «Похвалите своего партнера (присутствующего члена группы или отсутствующего здесь близкого человека, коллегу и др.) таким образом, чтобы в похвале не было манипулирования или доминирования, желания уколоть, скрытой или открытой цели что-то получить от партнера. Просто похвалите его, не преследуя корыстных целей, за то хорошее, что он сделал для вас, для себя, для других людей. Исключите обобщения и хвалите конкретный поступок, действие, описывая его. Начните похвалу с описания своих чувств: «Я рад...», «Я горжусь тем, что ты...», «Я восхищена...», «Мне очень нравится...», «Я испытываю удовольствие, когда ты...»».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- Какие побуждения у вас возникали во время выполнения упражнения?
- Как вы справились с трудностями?
- Какой новый опыт вы вынесли из упражнения?

Домашние задания

Ведущий дает участникам домашние задания (см. приложение 2).

Рефлексия и завершение • Что нового вы сегодня узнали?

- Чему вы сегодня научились?
- Как вы это будете использовать в своей жизни?

Приложение 8

6.8 Анкета «Несправедливое обращение»

Дорогой друг!

С помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее: как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, учителей и сверстников.

Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!

Отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

Спасибо за помощь в работе!

1. Отметь свой пол: м/ж Сколько тебе лет? _____

2. Сколько человек в твоей семье? _____

Отметь всех, кто живет с тобой:

Мама

Папа

Бабушка

Дедушка

Отчим

Мачеха

Тетя

Дядя

Братья

Сестры

3. Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:

Мама _____

Папа _____

- рабочие

- служащие

- безработные

- имеет свое дело

- пенсионер

- инвалид

4. Есть ли у тебя родные братья и сестры?

Да/Нет

Если да, то сколько их? _____

5. Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- спокойные и дружные

- иногда бывают ссоры

- напряженные, но без видимых конфликтов - постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.)
другое _____

6. Приходилось ли тебе убежать из дома?

Да/Нет

Если да, постарайся назвать причину _____

7. Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители

- моральные

- физические

- другие _____

8. Отметь, как часто родители применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль)?

- очень часто (каждый день)

- часто

- от случая к случаю

- только иногда (не чаще 1 раза в год)
- никогда

9. Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе:

- объясняют тебе, как надо поступать
- хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь
- запрещают тебе делать то, что тебе нравится
- устраивают порку
- обещают награду за хорошие поступки
- ругают, кричат, обзывают

10. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают _____ Отметь, кто чаще тебя наказывает

- мама
- папа
- другие _____

11. Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо?

- всегда справедливо
- чаще справедливо
- чаще несправедливо
- всегда несправедливо

12. Отметь, случалось ли, что у тебя в группе преподаватели унижали, оскорбляли, обзывали студентов?

- очень часто
- часто
- только иногда - никогда

13. Как обычно реагируют педагоги техникума, если в их присутствии студенты оскорбляют друг друга?

- не замечают происходящего
- требуют прекратить
- как-то иначе _____

14. Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

15. Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?

Да/Нет

Если да, то где это происходило?

- в чужом микрорайоне
- во дворе
- в техникуме

16. Кому ты рассказал об этом?

- родителям
- друзьям

- никому

17.Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают

- обида

- гнев

- желание исчезнуть

- тоска

- безразличие

- страх

- ненависть

- желание ответить тем же

18. Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в техникуме было меньше агрессивных отношений _____

Приложение 9

6.9 Оценка психологического климата в группе.

Инструкция: Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства в вашем коллективе. Прочтите сначала предложенный текст справа, затем - слева и после этого знаком + отметьте в средней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по вашему мнению.

Оценки.

3 - свойство проявляется в коллективе всегда

2 - свойство проявляется в большинстве случаев

1 - свойство проявляется нередко

0 - проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Обработка.

1 этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала +, потом - оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

2 этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого участника, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с ключом методики:

+ 22 и более - это высокая степень благоприятности социально - психологического климата.

От 8 до 22 - средняя степень благоприятности социально - психологического климата.

От 0 до 8 - низкая степень благоприятности.

От 0 до -8 - начальная неблагоприятность социально - психологического климата.

От -8 до -10 - средняя неблагоприятность.

От -10 и ниже - сильная неблагоприятность.

	3	2	1	0	-1	-2	-3	
1. Преобладает добрый жизнерадостный тон настроения								1. Преобладает подавленное настроение.
2. Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии								2. Конфликтность в отношениях и антипатии.
3. В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание								3. Группировки конфликтуют между собой.
4. Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности								4. Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
5. Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива								5. Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть и злорадование.
6. С уважением относятся к мнению друг друга								6. Каждый считает своё мнение главным, нетерпим к мнению товарищей
7. Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные								7. Достижения и неудачи коллектив а не находят отклика у членов коллектива
8. В трудные для коллектива минуты происходит единение коллектива «один за всех и все за одного»								8. В трудные минуты коллектив, «раскисает», возникают ссоры, растерянность, взаимные обвинения
9. Чувство гордости за коллектив, если его замечают руководители								9. К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно

10. Коллектив активен, полон энергии								10. Коллектив инертен и пассивен
11. Участиливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе								11. Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12. Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно								12. Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах
13. В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту								13. Коллектив заметно разделяется на привилегированных, пренебрежительное отношение к слабым

Приложение 10

6.10 Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)

Шкалы: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.

Назначение теста: Диагностика агрессивного поведения.

Описание теста

В этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране. Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.

Инструкция к тесту

«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».

Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Тест

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.

34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Ключ для обработки теста:

Тип агрессии	номер утверждения	
	да	нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Математическая обработка. Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

Протокол

Опросник Л.Г. Почебут

Ф.И. _____

Класс _____ Возраст _____ Дата _____

Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 утверждений

1		11		21		31	
2		12		22		32	
3		13		23		33	
4		14		24		34	
5		15		25		35	
6		16		26		36	
7		17		27		37	
8		18		28		38	
9		19		29		39	
10		20		30		40	

Тип агр.	№?		Σ	>5 высокая степень агр-сти и низкая степень адаптивности по шкале 3-4 средняя степень 0-2 низкая степень и высокая степень адаптивности по шкале
	да	нет		
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17		
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27		
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20		
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23		
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31		
Всего				>25 означает высокую степень агр-сти низкие адаптационные возможности 11-24 средний уровень агрессивности и адаптированности 0-10 низкая степень агрессивности и высокая степень адаптированного поведения.

Результат _____

Приложение 11

6.10 Определение склонности к отклоняющемуся поведению

(А.Н. Орел)

Назначение теста

Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения. Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

Инструкция к тесту

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике поставьте цифру «1».
- Если оно неверно, то поставьте цифру «0»
- Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника. **Тестовый материал**

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, тоя хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.

12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбрать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям - это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться от употребления спиртных напитков.
96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Бланк ответов

Ф.И.О. _____ Класс _____
Возраст (полное количество лет) _____

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75		76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85		86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95		96		97		98					

Обозначение ответов: «да» - 1, «нет» - 0

Обработка результатов

Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов

1. Шкала установки на социально-желательные ответы:

2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил:

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению:

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию:

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да),

66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к деликвентному поведению:

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Тбаллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Тбаллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле: $T = 10 \times (X_i - M) / S + 50$

где X_i — первичный («сырой») балл по шкале; M — среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

S — стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

Приложение 12

6.12 Диагностика уровня эмпатии (И. М. Юсупов)

Предлагаемая методика успешно используется казанским психологом И. М. Юсуповым для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека, способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание — это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой, так, как если бы они были нашими собственными.

Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: 0 — не знаю; 1 — нет, никогда; 2 — иногда; 3 — часто; 4 — почти всегда; 5 — да, всегда.

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

- 1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии "Жизнь замечательных людей".
- 2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
- 3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
- 4. Среди всех музыкальных направлений предпочитаю музыку в современных ритмах.
- 5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
- 6. Больному человеку можно помочь даже словом.
- 7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
- 8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
- 9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
- 10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
- 11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
- 12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
- 13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
- 14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.

- 15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
- 16. Родители относятся к своим детям справедливо.
- 17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
- 18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
- 19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
- 20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
- 21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
- 22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
- 23. Все люди необоснованно озлоблены.
- 24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
- 25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
- 26. При виде покаленного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
- 27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
- 28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
- 29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
- 30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
- 31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
- 32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
- 33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
- 34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
- 35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
- 36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Если вы ответили "не знаю" на утверждения № 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также "да, всегда" на утверждения №11, 13, 15, 27, то вы не были откровенны, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным пунктам выдали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можете считать, что работу выполнили напрасно.

Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты №2,5,8,9, 10, 12, 13, 15,16,19,21, 22,24,25,26,27, 29 и 32. Соотнесите результат с приведенной ниже шкалой развитости эмпатийных тенденций.

От 82 до 90 баллов — очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко вы испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Вас не покидает беспокойство за родных и близких. Вы очень ранимы, можете страдать при виде покаленного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия начальника. Ваша впечатлительность порой не даст вам заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла— высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать; с неподдельным интересом относитесь к людям, вам нравится "читать" их лица и заглядывать в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык, должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения, хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий вы больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам; предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку; постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Вас очень легко вывести из равновесия.

От 37 до 62 баллон — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас "толстокожим", однако вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностном общении вы более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. Вы внимательны в общении, стараетесь понять больше, чем сказано собеседником, но при излишнем с вашей точки зрения излишнии чувств теряете терпение; предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверены в том, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов вы чаще следите за действием, чем за переживаниями героев; затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

- 12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании; эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Вы отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы больше цените за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывают моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо: нужно лишь попытаться раскрыть свой "панцирь", пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.
- 11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Вы затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях вы нередко оказываетесь в неуклюжем положении, не находите взаимопонимания с окружающими. Вы любите острые ощущения; спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности вы слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, но взаимодействие с другими людьми — не ваш конек. Вы с иронией относитесь к сентиментальным проявлениям; болезненно переносите критику в свой адрес, хотя в состоянии бурно не реагировать на нее. Вам необходима гимнастика чувств.

Приложение 13

6.13 Диагностика межличностных отношений.

Определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В.В. Бойко)

Инструкция. Вам надо прочитать каждое из предложенных ниже суждений и ответить «да» или «нет», выражая согласие или несогласие с ними. Рекомендуем воспользоваться листом бумаги, на

котором фиксируется номер вопроса и ваш ответ; затем по ходу наших дальнейших пояснений обращайтесь к своей записи. Будьте внимательны и искренни.

Опросник

1. Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй.
2. Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
3. Высокопоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы.
4. Современная молодежь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
5. С годами я стал более скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.
6. Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.
7. Большинство людей лишены чувства сострадания к другим.
8. Большинство работников на предприятиях и в учреждениях стараются прибрать к рукам все, что плохо лежит.
9. Большинство подростков сегодня воспитаны хуже, чем, когда бы то ни было.
10. В моей жизни часто встречались циничные люди.
11. Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.
12. Добро должно быть с кулаками.
13. С нашим народом можно построить счастливое общество в недалеком будущем.
14. Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных.
15. Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но по сути они иные.
16. Я очень доверчивый человек.
17. Правы те, кто считает, что надо больше бояться людей, а не зверей.
18. Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.
19. Наша действительность делает человека стандартным, безликим.
20. Воспитанность в моем окружении на работе — редкое качество.
21. Я практически всегда останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего жетон для телефона-автомата в обмен на деньги.
22. Большинство людей готовы совершить безнравственные поступки ради личных интересов.
23. Люди, как правило, безынициативны в работе.
24. Большинство пожилых людей показывают свою озлобленность каждому.
25. Большинство людей на работе любят посплетничать друг о друге.

Диагностика коммуникативной толерантности (В. В. Бойко). Дает возможность выявить у подростков способность принимать или не принимать индивидуальности встречающихся им людей, тенденцию оценивать людей, исходя из собственного «Я», в какой мере категоричны или неизменны их оценки в адрес окружающих, в какой степени они умеют скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей, есть ли у них склонность переделывать и перевоспитывать партнера, в какой степени они склонны подгонять партнеров под себя, делать их удобными, в какой степени они терпимы к дискомфортным состояниям окружающих, каковы их адаптационные способности во взаимодействии с людьми.

Испытуемым раздают бланки с тестовыми заданиями и читают инструкцию. После им предлагается оценить свое поведение в предложенных ситуациях по данной шкале: 0 баллов - совсем неверно,

1 - верно в некоторой степени (несильно),

2 - верно в значительной степени (значительно), 3 - верно в высшей степени (очень сильно).

Обработка и интерпретация данных

Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем признакам, и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов, которые можно заработать - 135, свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. Точно так же невероятно получить ноль баллов - свидетельство терпимости ко всем типам партнёров во всех ситуациях. В среднем, по нашим данным, опрошенные набирают: руководители медицинских учреждений и подразделений - 40 баллов, медсестры - 43 балла, воспитатели - 31 балл.

Сравните свои данные с приведенными и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности.

Обратите внимание на то, по каким из 9 предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки (здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов). Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений с партнерами. Разумеется, полученные данные позволяют подметить лишь Основные тенденции, свойственные вашим взаимодействием с партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее.

Приложение 15

6.14 Разработка классного часа для обучающихся 13-15 лет

Цель мероприятия: профилактика буллинга в образовательной среде.

Задачи занятия:

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Формирование толерантной позиции к другому.
3. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

Предварительная подготовка может включать следующее:

1) просмотр фильмов «Чучело» (режиссер Р. Быков, 1983), «Класс» (режиссер И. Раага, 2007);

2) прочтение литературных произведений:

- Богословский А. Верочка [Электронный ресурс] /А. Богословский. Код доступа: <http://www.rulit.me/books/verochka-read-338963-1.html>

- Железников В. Чучело [Текст] /В. Железников. – М.: «Астрель», 2012. – 272 с.

- Мурашова Е.В. Класс коррекции [Текст] /Е.В. Мурашова. – М.: «Самокат», 2014. – 192 с.

Структура мероприятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Оглашение темы классного часа.
2. Основная часть:
 - обсуждение прочитанного произведения (просмотренного фильма);
 - мини-лекция «Буллинг в школе»

3. Заключительная часть: подведение итогов классного часа.

Содержание занятия:

1. Вводная часть.

Ребята, добрый день! Сегодня я предлагаю вам обсудить тему школьной травли. Совсем недавно психологи проводили анкетирование по данной теме, в котором вы приняли участие. Справка по результатам проведенной работы свидетельствует о том, что 59% обучающихся нашей школы сталкивались с данной проблемой напрямую либо были наблюдателями подобных ситуаций.

2. Основная часть.

Для того чтобы наглядно посмотреть на такие истории со стороны я просила вас прочитать ... (посмотреть...). Давайте обсудим прочитанное (увиденное).

Вопросы для обсуждения: Какова основная мысль произведения (фильма)? Каковы черты, характеры основных героев? Почему некоторые дети попадают в категорию жертв, а другие становятся агрессорами? Каким образом ведут себя окружающие в ситуации травли? Приведите конкретные примеры ситуаций, описанных в книге (показанных в фильме). Каким образом действуют взрослые в ситуации травли? Каким образом разрешается данная ситуация? Каковы последствия для всех участников травли? Как вы думаете: травлю можно искоренить, либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные *виды буллинга*: прямой и скрытый. Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п. прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие-умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Сексуальный буллинг подразумевает действия сексуального характера. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер-агрессор,
- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),
- ребенок-жертва,
- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят), - свидетели-аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону); - защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательства, либо успокаивая, поддерживая жертву). Давайте всех действующих героев обозначим как участников травли. Кто агрессор? Кто жертва? И т.д.

Ребята, любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый учащийся. Тем не менее, мы с вами в процессе обсуждения уже выделили ряд особенностей, характерных для обидчиков и жертв.

Как правило, дети и подростки, которые становятся *обидчиками*, – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка). Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе или группе, школе или училище силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших учащихся, удержанием всех в страхе.

А сейчас обратим внимание на общие характеристики возможных жертв буллинга:

- высокий уровень тревожности, неуверенность, отсутствие жизнерадостности,
- низкая самооценка и негативное представление о себе,
- отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками,
- слабость в физическом плане,
- особенности внешности (полнота, отчетливые физические недостатки, непривлекательность, плохая одежда),
- особенности поведения (чрезмерно подвижные, невнимательные, вспыльчивые, не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.), дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.
- нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли,
- чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

Согласны? Хотите добавить еще какие-то характеристики?

А сейчас давайте поговорим о последствиях буллинга для всех его участников. Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично, и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Итак, психологи выделяют:

- аффективные нарушения (снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, негативные эмоции),
- соматические нарушения (нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д),
- когнитивные нарушения (неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.),
- нарушение школьной адаптации (снижение мотивации к учебе, пропуски уроков, снижение успеваемости),

□ поведенческие нарушения (агрессивность, уходы из дома, протестное поведение), □ суицидные мысли и попытки.

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива.

А сейчас главный вопрос: что мы можем сделать, чтобы такого явления не было в школе вообще? Итак,

1. Говорить об этом, не замалчивать ситуации, свидетелями которых вы стали.
2. Со своими трудностями вы всегда можете обратиться к психологу, ко мне, как классному руководителю.
3. Уважать другого, его индивидуальность, право на самовыражение, собственное мнение.
4. Дружить с одноклассниками.
5. Помогать друг другу.

3. Заключительная часть:

И в завершении нашего классного часа скажите: интересна ли вам была данная тема? Что полезного вы сегодня узнали?

Спасибо за работу.

Приложение 16

6.15 «Кто я» (для начальной школы)

Анкета обучающегося _____ класса

Закончи предложения

1. Самый большой страх - это _____
2. Я не доверяю людям, которые _____
3. Я сержусь, когда _____
4. Я не люблю, когда _____

5. Мне грустно, когда _____
6. Когда я спорю _____
7. Когда на меня повышают голос, я _____
8. Самое грустное для меня _____
9. Человек считается неудачником если _____
10. Мне скучно, когда _____
11. Я чувствую неуверенность, когда _____

Приложение 17

6.16 Анкета для учащихся средней и старшей школы

Анкета обучающегося _____ класса

1. Где Вы испытываете насилие (оскорбление, побои, унижение, психологическое давление) больше?
 - а) в семье
 - б) в школе
 - в) на улице.
2. Кто оскорбляет Вас чаще?
 - а) родители
 - б) учителя
 - в) одноклассники
 - г) друзья
3. Какие способы защиты против оскорблений Вы применяете?
 - а) ответное оскорбление-
 - б) ответные физические действия -
 - в) затаенная обида-
 - г) уход в алкоголь, наркотики-
4. Какие последствия, на Ваш взгляд, оказывают насилие (оскорбление, побои, унижения, психологическое давление) на Вашу жизнь?
 - а) способствуют, становлению характера
 - б) выбивают из колеи
 - в) ведут к депрессии
 - г) появляется апатия
 - д) хочется уйти из жизни
5. Где Вы находите помощь в критической ситуации?
 - а) в семье-
 - б) у учителей-
 - в) у товарищей-
 - г) у одноклассников
 - д) у школьного психолога, социального педагога
 - е) у психотерапевта
 - ж) в религии
6. Удовлетворены ли Вы своим положением в семье?
 - а) да
 - б) нет
7. Если Вы не удовлетворены своим положением, укажите причины:
 - а) высокая требовательность, суровость;
 - б) низкие материальные возможности, отсюда полная экономическая зависимость; в) равнодушие со стороны родных;

№ п/п	Этапы програм мы	Цель, задачи	Аудитория	Ожидаемый результат
1.	Аналити ческий	<p>Цель: определение уровня развития классного коллектива.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценить степень развития травли в классе. 2. Определить проблемы, присущие классному коллективу. 3. Обозначить цели и задачи работы с классом. 	Творческая группа + классный руководитель	Составление примерной программы сопровождения класса.

		«Тетрадь достижений» (каждый учащийся заводит свою тетрадь достижений, в которой он записывает свои успехи в любой	Кл. руководитель .	Формирование позитивного отношения к самому себе, повышение	
		деятельности)		самооценки учащегося.	

_____ (социальный педагог) Школьная служба примирения

Цель программы: осознание всеми субъектами образовательного процесса (обучающимися, педагогами, родителями) недопустимости насильственных форм отношений в школе.

Задачи:

1. Информировать обучающихся о школьной травле и ее основных отличиях от конфликта.
2. Повышать мотивацию школьников к принятию безопасной среды и ненасильственным коммуникациям в школе.
3. Развивать у обучающихся уважение к себе и окружающим.
4. Совершенствовать умения школьников анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение.
5. Обучать активным способам противостояния насильственным формам поведения окружающих и конструктивным решениям возникающих проблем.
6. Формировать поведенческие навыки саморегуляции, эмоциональной грамотности и ответственного отношения к безопасности в классе.

№ п/п	Этапы программы	Цель, задачи	Аудитория	Ожидаемый результат
-------	-----------------	--------------	-----------	---------------------

2.	Работа с родителями	<p>Цель: привлечение родителей к прекращению ситуации буллинга в классе (определение уровня развития классного коллектива) Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценить возможность включенности родителей в профилактику буллинга. 2. Мотивировать родителей на прекращение ситуаций травли в классе. 3. Получить согласие родителей на планируемую работу с классом. 4. Ознакомить родителей: <ul style="list-style-type: none"> • с правилами школы и класса; • результатами анкетирования ситуации буллинга в классе; • программой сопровождения класса по профилактике буллинга. 	Родители творческая группа + классный руководитель .	По итогам родительских собраний родители станут помощниками и соратниками в вопросах прекращения травли в классе.
----	----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1 родительское собрание (сентябрь)

Тема: «Буллинг – миф или реальность...»

Ведущий: _____

Цель: мотивация родителей на совместную деятельность по профилактике буллинга в классе.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с результатами анкетирования и наличия ситуации травли в классе.
2. Мотивировать родителей на совместную деятельность по предотвращению конфликтных ситуаций в классе.
3. Ознакомить родителей с планируемыми мероприятиями в рамках реализации программы.

2 родительское собрание-дискуссия (октябрь)

Тема: «___ класс: дать детям полную самостоятельность или быть рядом» **Ведущий:** классный руководитель и педагог-психолог.

Цель: понимание родителями совместному взаимодействию «родители-дети» **Задачи:**

1. Научить проведению дискуссии с использованием аргументации, как с одним из способов взаимодействия с ребенком.
2. Наметить план мероприятий с классом, включив родителей в проведение внеклассной работы.
3. Обучить родителей «Я высказываниям».

3 родительское собрание (апрель) Тема:

«Школа безопасности и комфорта».

Ведущие: _____ зам. директора по ВР, _____ классный руководитель.

Цель: подведение итогов о проделанной работе.

Задачи:

1. Определить положительную динамику в классе по результатам проведенной работы.
2. Зафиксировать моменты, которые не удалось достичь, проводя запланированные мероприятия.
3. Планирование работы на следующий учебный год.

№ п/п	Этапы программы	Цель, задачи	Аудитория	Ожидаемый результат
3.	Работа с обучающимися	<p>Цель: профилактика и коррективка ситуаций травли в классе. Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать условия для раскрытия ситуации текущей травли. Обсудить проблемы, которые могут быть в коллективе, если ситуация не изменится. 2. Способствовать выработке у класса позиции активного противодействия к школьному насилию. 3. Зафиксировать отношение школьников к насилию как недопустимой форме отношений в классе и в школе. 4. Информировать учащихся о причинах возникновения травли, ее возможных последствиях и способах, с помощью которых каждый способен не дать насилию развиваться в классе. 5. Обучать умению распознавать и управлять своими эмоциями и состояниями. 6. Ознакомить школьников с техниками эффективного общения. 7. Выработать индивидуальные стратегии поведения в стрессовых ситуациях. 8. Формировать навыки 	<p>Обучающиеся _____ класса + творческая группа + классный руководитель _____ класса.</p>	<p>Эффективное сотрудничество и конструктивное взаимодействие среди обучающихся _____ класса.</p>
		<p>принимającego (толерантного) поведения.</p>		

		Беседа с инспектором ОПДН «Уголовная административная ответственность подростков»	Инспектор ОПДН	Формирование ответственности за свои поступки
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----------------------------------------------

1 внеклассное мероприятие (сентябрь) **«Веревочный курс».**

Ведущие: творческая группа педагогов, ученический актив МКОУ СОШ № ____ **Цель:** сплочение коллектива.

Задачи:

1. Обучать подростков совместной деятельности.
2. Способствовать развитию навыков принятия окружающих.

2 классный час (сентябрь)

Тема: «Правила классного коллектива»

Ведущий: _____ – _____ класса.

Цель: принятие правил класса.

Задачи:

1. Принять правила детского коллектива.
2. Способствовать включению каждого школьника в жизнь класса.
3. Продумать санкции за нарушения правил.

3 классный час (октябрь)

Тема: «Наш КЛАССный _____ класс»

Ведущие: _____, классный руководитель, _____ (психолог), _____ (социальный педагог)

Цель: обсуждение ситуации травли в классе с целью предотвращения ее развития.

Задачи:

1. Организовать безопасное пространство для обсуждения проблемы травли.
2. Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.
3. Обсудить в группе чувства и состояния всех участников буллинга.

Домашнее задание на осенние каникулы:

1. Что необходимо изменить в себе и в своем поведении для изменения ситуации в классе.
2. Что могу сделать лично я для комфортности и безопасности в классе.

4 внеклассное игровое занятие (ноябрь) **Тема:**

«Мы разные и это здорово».

Ведущие: _____, классный руководитель, _____

Зам. директора по ВР, _____, социальный педагог **Цель:** формирование принимающего (толерантного) поведения в классе.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «толерантность» и «разнообразие».
2. Способствовать навыкам формирования толерантного поведения в классе и формированию у участников ощущения единой группы.
3. Способствовать формированию позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.
4. Обучать принятию поддержки на практике.

5 внеклассное мероприятие (декабрь)

Тема: «Я и мой класс против насилия».

Ведущая: _____,

Цель: формирование у обучающихся позиции активного противодействия к школьному насилию.

Задачи:

1. Способствовать формированию в классе отрицательного отношения к травле, как к недопустимой форме поведения.
2. Отработать навыки поведения учащихся в ситуации травли.
3. Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

6 внеклассное мероприятие (январь)

Тема: «Знакомство с эмоциями». Медиапсихология, «Чучело».

Ведущая: _____ – заместитель директора по ВР, _____

(психолог)

Цель: обучение умению распознавать и управлять своими эмоциональными состояниями через рефлексивное письмо.

Задачи:

1. Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций.
2. Научить определять свое эмоциональное состояние.
3. Способствовать формированию рефлексии своих эмоций, как к внутренним предупредительным сигналам.

7 внеклассное мероприятие (февраль, 2020)

Тема: «Учимся эффективному общению». Коммуникативная игра «Лазерная веревка».

Ведущая: _____ – классный руководитель

Цель: овладение навыками техник эффективного общения.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с процессом и техниками общения.
2. Показать, что может дать им успешное освоение техник общения.
3. Помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыкам начала разговора, невербального общения, эффективного слушания и понимания других людей).

8 внеклассное мероприятие (март)

Тема: «Осваиваем поведение в стрессовых ситуациях». Деловая игра «Выжить в бункере».

Ведущий: _____, классный руководитель _____, психолог **Цель:**

выработка стратегий поведения учащихся в стрессовых ситуациях.

Задачи:

1. Познакомить участников с типами реакций на стрессовые ситуации.
2. Научить техникам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния.
3. Отработать техники снятия напряжения и релаксации.

9 внеклассное занятие (апрель) **Тема:**

«Разрешаем конфликты».

Ведущие: _____ классный руководитель, Школьная служба примирения

Цель: снижение вероятности возникновения в коллективе «затяжных» конфликтов через освоение детьми конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций. **Задача:**

1. Способствовать формированию у подростков стремления к предупреждению конфликтных ситуаций.
2. Обучить навыкам выхода из конфликтных ситуаций.

10 занятие (май)

Тема: «Квест «Вместе – это ...»

Ведущие: _____классный руководитель, ученический актив МКОУ СОШ №____ **Цель:** развитие навыка взаимодействия в коллективе.

Задачи:

1. Оценить навыки работы учащимися _____ класса в коллективе.
2. Проанализировать результат работы.
3. Определить цели и задачи на следующий учебный год.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ «БУЛЛИНГ»

1. Беличева С.А. Психолого-педагогическая поддержка детей и подростков группы риска / С.А. Беличева // Дети с девиантным поведением: психолого-педагогическая реабилитация и коррекция. – М.: Просвещение, 1992. – С. 16–21.
2. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги. М.: Корифей. 2010г.
3. Ильин Е. Психология агрессивного поведения / Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.
4. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И.С. Кон // Персональный сайт И.С. Кона. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.sexology.narod.ru/info178.html>
5. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
6. Особенности стратегий школьников в межличностных конфликтах в подростковом возрасте / О.Н. Токарева, А.М. Суздалева, Е.А. Проскурякова // Философия, вера, духовность: Глава в монографии. – Воронеж: ВГПУ, 2011. – Кн. 26. – С. 103–113.
7. «Подростки: мир без агрессии» Методические рекомендации по проведению тренинговых занятий и классных часов по профилактике агрессивного поведения у детей и подростков. Н. Новгород 2018г.
8. Романов Н.Ю. Профильный лагерь «Подросток» как сообщество взрослых и детей группы социального риска / Н.Ю. Романов // Тенденции развития детских организаций и объединений в третьем тысячелетии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 16–19 апреля 2003 г.). – Челябинск: ЧГПУ, 2003. – С. 182–186
9. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.: Генезис. 2012г
10. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3
11. Суздалева А.М. Буллинг в общеобразовательном учреждении / А.М. Суздалева, Е.А. Коршунова // Современное образовательное пространство: риски и безопасность: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Оренбург, 2014. – С. 311–313.
12. Федоренко О.Н. Изучение социальной адаптации у школьников на примере бесконфликтного поведения / О.Н. Федоренко, А.М. Суздалева, Г.А. Матчин // Педагогика: семья-школа-общество: Монография: Глава в монографии. – Воронеж: ВГПУ, 2009. – Кн. 17. – С. 392–402.