

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВЛИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Приблизительный план мероприятий
по профилактике травли в образовательных организациях

**Программа утверждена
методическим объединением
педагогов-психологов образования
НМР РТ 18.09.2025г**

Составители:

Молчанова Айгуль Наилевна, педагог-психолог МБОУ «Лицей №35» НМР РТ
Баймухаметова Гузель Гималовна, педагог-психолог МБОУ «Лицей №38» НМР РТ
Бадыкова Аделя Ильхамовна, педагог-психолог МБОУ «СОШ №7» НМР РТ
Хайрова Анжела Назифовна, педагог-психолог МБОУ «СОШ №33» НМР РТ
Маркелова Дарина Константиновна, педагог-психолог МБОУ «СОШ №12» НМР РТ
Архипова Виктория Владиславовна, педагог-психолог МБОУ «Лицей №31» НМР РТ
Хафизова Лейсан Васильевна, педагог-психолог МБОУ «СОШ №11» НМР РТ
Барышева Марина Юрьевна, педагог-психолог МБОУ «Гимназия №32» НМР РТ

Рецензенты:

Имамутдинова Светлана Валерьевна, методист МБУ «Центр образования» НМР РТ, руководитель муниципальной психологической службы
Мухаметзянова Инна Анатольевна, педагог-психолог МБОУ «Лицей №14» НМР РТ, руководитель муниципального методического объединения педагогов-психологов образования НМР РТ

Пояснительная записка

Травля детей – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам. В настоящее время проблеме исследования и профилактике травли уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным ООН насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. В группу повышенного риска по частоте травли попадают дети 11 -12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов травли (обидчиков) в 2 раза больше, чем в среднем по европейским странам. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы травли. Это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся. Данные мероприятия гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Травля – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики чрезвычайно изобретательны.

Пострадать от травли может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом травли чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

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

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправку резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «травля». И сегодня травля – это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «среднячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе травля зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками травли являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;

- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

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

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

Как проявляется травля?

Психологически	Информационно	Материально	Интерактивно
насмешки обзывания клички придирки угрозы	дезинформация сплетни доносительство клевета бойкот	порча личных вещей мелкие кражи рэкет вымогательство причинение вреда здоровью	кибербуллинг любые проявления травли, совершенные публично с использованием сети Интернет

Нормативно-правовые основы обеспечения профилактики правонарушений обучающихся в общеобразовательных организациях

При организации работы по профилактике правонарушений необходимо опираться на действующее международное законодательство, законы Российской Федерации, нормативные правовые акты органов местного самоуправления.

В настоящее время профилактика правонарушений и формирования отклоняющегося (девиантного) поведения детей и подростков регулируется следующими нормативными правовыми актами:

«Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учётом поправок, внесённых Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 №2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ);

- «Конвенция о правах ребёнка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);

- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 13.07.2015);

- Федеральный закон о внесении изменений в Федеральный закон от 21 декабря 2004 г. № 170-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ:

- статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации;

- Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г.

№120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»:

- в частности, статьей 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально-опасном положении;

- в соответствии со статьей 9 данного закона органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей, что не всегда исполняется и зачастую ведет за собой трагические последствия;

- Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики

правонарушений в Российской Федерации»;

➤ Распоряжение Правительства РФ от 22 марта 2017 г. № 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»;

➤ Приказ Минобрнауки РФ от 28.02.2000 № 619 «О Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;

➤ Письмо МО РФ от 21 марта 2002 г. № 419/28-5 «О мерах по выявлению и учету детей в возрасте 6 - 15 лет, не обучающихся в образовательных учреждениях». Основным законодательным актом, регламентирующим деятельность органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, является Федеральный закон от 24.06.1999г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних»(с дополнениями и изменениями).

Цель программы:

1. формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
2. повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
3. повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
4. воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
5. формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

1. профилактика всех форм насилия над учащимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
2. организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;
3. повышение психологической грамотности у педагогов.

Основные группы методов профилактики:

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

Направления работы:

1. Направления работы на уровне образовательной организации:
 - диагностика психоэмоциональной среды образовательной организации и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
 - программы формирования благоприятного психологического климата образовательной организации;
 - мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества.
2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:
 - консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;
 - программы повышения психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов)
3. Направления работы с обучающимися:
 - консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
 - информационно-просветительская работа с коллективом учащихся;
 - повышение уровня коммуникативной культуры учащихся;
 - профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
 - профилактика асоциального поведения школьников;
 - развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения

- в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

Приблизительный план мероприятий по профилактике травли в образовательных организациях

Цель: создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

№ п/п	Мероприятия	сроки проведения
<i>Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику травли</i>		
1.	Изучить нормативно-правовые документы по профилактике явлений травли в образовательной среде	сентябрь
2.	Организовать работу «почты доверия» для сообщения случаев травли	сентябрь
3.	Подготовить: - информационный материал по профилактике травли для размещения на сайте; - раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме травли (Приложение 1)	октябрь
4.	Сбор информированных согласий на проведение социально-психологического тестирования (СПТ)	сентябрь - октябрь
<i>Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом</i>		
1.	Совещание при заместителе директора по воспитательной по работе по темам: - распространенность и особенности проявления травли в группах обучающихся; - травля: актуальность, состояние проблемы и психологическое сопровождение жертв травли; - роль педагога в профилактике травли в ученических коллективах; - бережное взаимодействие «учитель-ученик»	1 раз в четверть
2.	Пополнение методической копилки новыми формами работы по профилактике и предотвращению травли	в течение года
3.	Лекторий для педагогического коллектива на тему: «Травля как социально-педагогическая проблема»: Лекция 1. Травля как форма насилия в ученическом коллективе. Лекция 2. Травля: причины и последствия Лекция 3. Травля как дискриминация прав ребенка на образование Лекция 4. Навигатор профилактики деструктивного поведения (2022 г.) и методичка В. Романовой «Маркеры, алгоритмы, диагностика выявления отклоняющихся форм поведения обучающихся 7-18 лет. Адресная профилактика»	1 раз в четверть

4.	Семинары, круглые столы, деловые игры, тренинги для педагогов на темы, педагогические советы, производственные совещания: - Нормативные основания и алгоритм действий педагогов в случае подозрения на возможный факт насилия в детском коллективе. - Травля в образовательной среде: как помочь ребенку побороть агрессию. Методы предотвращения травли. - Формирование личности ребенка как основа для противодействия насилию. - Бережное взаимодействие «учитель-ученик»	в течение года
5.	Групповые консультации по проблемным ситуациям: - Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии? - Травля или как не стать жертвой? - Детская травля. Как предупредить травлю? - Развитие стрессоустойчивости педагога, снятие эмоционального напряжения - Формирование благоприятного психологического климата в классе	в течение года
6.	Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха.	в течение года (по запросу)
7.	Мероприятия, направленные на снижение уровня стресса, развития эмпатии, стрессоустойчивости в рамках осенней и весенней недели психологии	ноябрь апрель
<i>Работа с родителями обучающихся</i>		
1.	Родительские собрания: - Травля в классе. Как избежать беды?» (Приложение 2) - О правах ребенка на защиту от любой формы насилия. - Физическое и психологическое насилие, дискриминация: как они проявляются и как им противостоять. - Как предотвратить и преодолеть травлю?	в течение года (по запросу)
2.	Стендовая информация: - Стили семейного воспитания и их влияние на развитие, формирование характера, социализацию ребенка (подростка) и успехи в учебе. - Как научить ребенка правилам общения и взаимодействия. - Как реагировать на насилие и вести себя в конфликтных ситуациях. - Травля – это не детская шалость.	1 раз в квартал
3.	Индивидуальные консультации педагога-психолога по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха	в течение года (по запросу)
4.	Психологическая диагностика в контексте проблемы травли: - Анкетирование «Как я воспитываю своего ребенка»	в течение года (по запросу)
5.	Осенняя и весенняя неделя психологии в образовательных организациях. Размещение информации на стендах, сайтах, в том числе по профилактике травли в образовательном учреждении	ноябрь апрель
<i>Психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения травли обучающихся</i>		

1.	<p>Классные часы, беседы, занятия.</p> <p>1 – 4 классы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Законы сохранения доброты. - Я не дам себя обижать. - Давайте жить дружно! - Будем добрыми. - Как научиться жить без драки. - Учимся дружить (Приложение 3) <p>5 - 8 классы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бояться страшно. Действовать не страшно. - О правилах поведения и безопасности на улице. - Безопасное поведение. 	в течение года
	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое агрессия? - Решение конфликтов (Приложение 4) - Добро против насилия. - Как не стать жертвой насилия. - Способы решения конфликтов с ровесниками. <p>9 - 11 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навыки саморегуляции. - Воспитание характера. - Предупреждение насилия и жестокости в жизни. - Как бороться с конфликтами. - Нравственный закон внутри каждого. - Моя жизненная позиция. - Конфликтом дружбу не испортить (Приложение 5) 	
2.	<p>Просмотр и обсуждение художественных фильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Чучело», - «Мост в Терабитию», - «Как стать принцессой». 	в течение года
3.	Проведение конкурса плакатов «Детство без жестокости» (5-11 классы).	Январь
4.	<p>Информационный вестник (стендовая информация и раздаточные материалы) для обучающихся на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мы – против насилия! - Мы – против жестокого обращения! 	сентябрь январь
5.	Информационная акция «Нет насилию!», посвященная Дню толерантности	ноябрь
6.	Разработка и распространение среди обучающихся памяток по профилактике травли, кибертравли, агрессии, жестокости в школьной среде	сентябрь - май
7.	<p>Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы травли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся; - взаимоотношения в группе (социометрическое исследование); - изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (толерантность, самооценка и уровень притязаний, тревожности, мотивации) <p>➤ Определение самооценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-4 классы • «Лесенка», • «Кружочки» 5-8 классы • «Исследование самооценки» 9-11 классы • Шкала самооценки личности. <p>➤ Диагностика межличностных отношений</p>	в течение года (по запросу)

	<p>1-4 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Солнце, тучка, дождик», • «Рукавичка» <p>5-8 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Оценка психических состояний», • Доминирующая защита в общении (В.В. Бойко); <p>9-11 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. <p>➤ Диагностика детско-родительских отношений</p> <p>1-4 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Рисунок семьи» <p>5-8 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опросник «Подростки о родителях» <p>9-11 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методика «Незаконченные предложения» <p>➤ Диагностика тревожности</p> <p>1-4 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан), Анкета «Уровень тревожности» <p>5-8 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, • Проективная методика «Карта эмоциональных состояний», • Изучение ситуативной тревожности (Спилберга-Ханина) <p>9-11 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тест жизнестойкости, Шкала депрессии <p>➤ Оценка психических состояний</p> <p>1-4 классы</p> <p>➤ «Домик настроения» Цветовой тест Люшера</p> <p>5-8 классы</p> <p>➤ Оценка эмоциональных состояний, Индекс хорошего самочувствия</p> <p>9-11 класс</p> <p>➤ Самооценка психических состояний (Айзенк)</p> <p>➤ Диагностика агрессивности</p> <p>1-4 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кактус», • «Несуществующее животное» <p>5-8 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опросник уровня агрессивности (Басса-Дарки) <p>9-11 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опросник «Акцентуации характера» (Шмишека) <p>Опросник атмосферы в школе (Опросник риска буллинга) (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов) (Приложение 6)</p>	
8.	Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты и пр.)	в течение года (по запросу)
9.	Занятия с элементами тренинга, направленные на предотвращение возможных конфликтных ситуаций в учебном коллективе посредством сплочения субъектов учебного коллектива: - Приветствие в малых группах - “Я” глазами других “Я”	в течение года (по запросу)

	<ul style="list-style-type: none"> - Охота за сокровищем - Поделись со мной - Сочини сказку - Контактный телефон (Приложение 7)	
10.	Проведение социально-психологического тестирования (СПТ) в 7 - 11 классах для выявления возможной ситуации травли. Рассматриваются сочетание следующих показателей: \uparrow ТР + \uparrow ФР + \downarrow ПО + \downarrow АН \uparrow ПО + \uparrow ФР + \downarrow ФУ, где ТР - тревожность, ФР - фрустрированность, ПО - принятие одноклассниками, АН - адаптированность к нормам, ФУ - фрустрационная устойчивость.	октябрь - ноябрь
11.	Осенняя и весенняя недели психологии в образовательных организациях. Проведение занятий, направленных на формирование благоприятного психологического климата в классе, безопасной образовательной среды, повышение самооценки, развитие коммуникативных умений и навыков, повышение жизнестойкости, развития навыков саморегуляции и пр.	ноябрь апрель

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011. - 120 с.
2. Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать //Журнал практического психолога. Вып.1. 2007. С. 72—90.
3. https://school3.kchr.eduru.ru/media/2023/05/04/1279131637/Programma_profilaktiki_bullinga_v_shkole.pdf (Электронный ресурс).
4. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах/Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург: «Семья детям», 2014. - 29 с.
5. «Маркеры, алгоритмы, диагностика выявления отклоняющихся форм поведения обучающихся 7-18 лет. Адресная профилактика» сост. В. Романова, 2024 - 75 с.
6. "Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся", сост. Министерство Просвещения Российской Федерации и ФГБОУ ВО МГППУ и ФГБУ НМИЦ психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского, 2022
7. «Памятка по вопросам противодействия травле» Министерства Просвещения Российской Федерации от 10.04.2025 № 07-1618 «О направлении», 2025 - 6 с.
8. «Методические материалы Алгоритмы деятельности педагога-психолога (психолога в сфере образования) по оказанию психологической помощи участникам образовательных отношений» Министерства Просвещения Российской Федерации от 12.02.2025 № 07-1613, 2025 - 43 с.
9. Лушпаева И.И. Профилактика правонарушений в образовательной среде: вопросы диагностики и коррекции нарушений поведения. Практическое руководство для педагогов и педагогов-психологов общеобразовательных организаций. – Казань: ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2018. – 48 с.
10. Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Ю.В. Тукфеева, К.А. Файзуллина, Е.А. Никифорова, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, Е.П. Герасимова, Т.П. Кнышева, В.В. Курбанова, А.С. Лагунова, О.Ю. Леденева, Н.Ю. Макеева, О.Е.Панич, И.Л. Петричук, О.А. Тараненко, А.П. Трофимова, Н.Н. Филатова, А.К. Шарапова; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. — 2-е изд., перераб. и дополн. — Москва: МГППУ, 2024 — 216 с.
11. Организация деятельности образовательных организаций, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ, пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся (на основе результатов социальнопсихологического тестирования). Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / Авторы-составители: Алагуев М. В., Заева О. В. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2024 – 124 с.
12. Программа профилактики буллинга среди обучающихся в образовательных организациях Автор-составитель: Белоусова Алина Александровна, педагог- психолог Государственного автономного образовательного учреждения «Центр

психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток», клинический психолог, г. Казань, 2023 - 20 с.

13. А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова «Руководство по противодействию и профилактике буллинга» / Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», Фонд поддержки культурных инициатив «Собрание»/, Москва, 2019 г. - 66 с.

14. А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова «Руководство подросткам про буллинг: Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других» / Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», Фонд поддержки культурных инициатив «Собрание»/, Москва, 2019 г. - 34 с.

15. Предотвращение насилия в образовательных организациях: информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / [Глазырина Лариса Анатольевна, Костенко Максим Александрович, Лопуга Елена Владимировна / под редакцией Епояна Тиграна Альбертовича] ; Уполномоченный по правам ребенка в Республике Карелия [и др.] - 3-е издание, переработанное. – Петрозаводск : Verso, 2020. – 160 с. – 10 000 экз. – ISBN 978-5-91997-365-2.

Памятки для обучающихся

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят 😊

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. 😞

НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ - НЕ СТУКАЧ

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности - это плохо 😞

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят - это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит - это в первую очередь из-за того, как **ОН САМ** себя вёл 😞

ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ 😊

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 😞

Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле - это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 😞

НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ 😊

Родительское собрание «Травля в классе. Как избежать беды?» Цель:

психологическое просвещение родителей по проблеме школьной травли;
информирование родителей о способах помощи ребенку, который оказался в критической ситуации.

Форма проведения: лекция.

Слайд 1

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим с вами об одной из наиболее распространенных проблем в детских коллективах – травле детей сверстниками.

Слайд 2

Долгие годы травля считалась неизбежным злом, чем-то вроде неприятной, но неопасной детской болезни, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». Но в настоящее время исследования показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными.

Что происходит с ребенком, которого травят в школе? Давайте попробуем это представить.

Утром вы приходите на работу. В вестибюле вы видите своих коллег, но никто не здоровается, при виде вас все демонстративно отворачиваются и отодвигаются. Вы проходите, слыша сзади смешки и шепот. Зайдя в рабочий кабинет, Вы включаете компьютер, чтобы продолжить работу, которую начали накануне, но с сожалением и недоумением обнаруживаете, что данный файл удален. Вы хотите заглянуть в свой ежедневник, чтобы восстановить информацию – и не можете его найти, его нет на месте. Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах. И так каждый день. Однажды вы срываетесь и кричите. Вас вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: «Нужно уметь ладить с коллегами!»

Ваше самочувствие? Как долго вы сможете выдержать это? Как скоро у вас появятся последствия из списка выше: неспособность сосредоточиться, нежелание идти на работу, неуверенность в себе, тревожное и депрессивное состояние, болезни и нежелание жить? А ведь вы – взрослый человек, у которого есть свой дом и друзья, опыт успехов, устойчивый образ себя. Вы можете потребовать объяснений, можете написать жалобу, наконец, можете просто уволиться. **Ребенок гораздо более беззащитен. Защищать его обязаны взрослые.**

Слайд 3

Травля достаточно близок по своей структуре к межличностному конфликту, тем не менее он отличается следующими характеристиками:

- ✓ травля по времени более длителен, нежели конфликт;
- ✓ физические и психологические силы жертвы травли и агрессора совершенно не сопоставимы по своему потенциалу;
- ✓ типы поведения участников ситуации травли имеют четкую структуру;

✓ в конфликте обе стороны так или иначе могут отстаивать свою позицию, тогда как в травле только одна сторона «обладает» правами, другой стороне этого права не дают.

Конфликт – это две активные противоборствующие стороны, а травля – это угнетение одной стороны другой.

Таким образом, можно выделить *следующие характеристики травли*:

- ✓ умышленность и регулярность;
- ✓ неравенство сил;
- ✓ четкое распределение ролей;
- ✓ травля не заканчивается сам по себе.

Повод для травли может быть самым разным. Поэтому пострадать от травли может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии.

Травля ухудшает социальный климат в любом сообществе.

От последствий травли страдает не только тот, кому не повезло оказаться в роли жертвы. Ситуация травли в классе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, развитию способностей, творчеству.

Для более глубокого понимания темы профилактики травли, полезно рассмотреть дополнительные аспекты:

1. Виды травли

- Физический: Нападения, толкания, побои.
- Вербальный: Оскорбления, насмешки, унижения.
- Социальный: Игнорирование, исключение из группы, распространение слухов.
- Кибертравля: Оскорбления и преследования через интернет, социальные сети, мессенджеры.

2. Признаки травли:

- Изменения в поведении ребенка: замкнутость, агрессия, ухудшение успеваемости.
- Физические признаки: синяки, порванная одежда, частые жалобы на головные боли или живот.
- Социальная изоляция: отсутствие друзей или желание избегать школьных мероприятий.

3. Эмпатия и социальные навыки

- Обучение детей эмпатии и пониманию чувств других поможет снизить уровень агрессии.
- Развитие навыков разрешения конфликтов, чтобы дети могли конструктивно решать споры.

4. Роль взрослых

- Важно, чтобы учителя и родители были вовлечены в процесс. Обучение персонала методам выявления и предотвращения травли.
- Проведение родительских собраний для обсуждения проблем травли и способов их решения.

5. Программы и инициативы

- Существуют различные программы и инициативы, направленные на борьбу с

травлей, такие как "Друзья против травли", "Культура доброты" и другие.

- Участие в таких программах помогает создать более безопасную среду в школе.

6. Психологическая поддержка

- Дети, ставшие жертвами травли, могут испытывать стресс и тревогу. Важно обеспечить доступ к психологической поддержке.

- Психологи могут помочь детям справиться с эмоциональными последствиями и восстановить уверенность в себе.

7. Кибертравля

- Обсуждение специфики кибертравли, так как он может быть менее очевиден, чем физический или вербальный.

- Обучение безопасному поведению в интернете и важности конфиденциальности.

8. Работа с родителями

- Проведение семинаров и тренингов для родителей, чтобы они могли лучше понимать, как поддержать своих детей и выявлять проблемы.

Слайд 4

В ситуации травли всегда есть *зачинщики*, их *жертвы* и, конечно, *преследователи* — основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе есть *нейтральные наблюдатели*. На мой взгляд, наблюдатели ничем не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя. Часто дети про себя осуждают поведение агрессивных одноклассников, но ничего не предпринимают, боясь стать следующей жертвой.

Бывает, что среди одноклассников находятся и *защитники* жертвы. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются) — большинство преследователей оставляют жертву в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Слайд 5

Рассмотрим психологические особенности основных действующих лиц.

Слайд 6

Зачинщики

Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли или активного неприятия одноклассника. Им по каким-либо причинам не понравился кто-то из одноклассников, и они начинают его дразнить, задирать, высмеивать, демонстративно избегать. Чаще всего в основе преследования кого-либо лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести за что-либо.

Считается, что обижают и утверждают за счет других дети, сами не уверенные в себе, «обиженные жизнью».

Итак, инициаторами травли могут стать:

Признаки обидчика:

1. Агрессивное поведение:

- Появление физической или вербальной агрессии по отношению к другим детям.

- Неприязнь к слабым или тем, кто не может защитить себя.

2. Проблемы с авторитетом:

- Частые конфликты с учителями или другими взрослыми.
- Игнорирование правил и норм поведения.

3. Социальные навыки:

- Нехватка эмпатии и понимания чувств других людей.
- Привлечение внимания к себе через негативные действия.

Слайд 7

Преследователи

Как уже говорилось, зачинщиками травли становятся несколько человек, все остальные являются их последователями. Они с удовольствием смеются над неудачами своей жертвы, прячут его вещи в туалете, подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры. Почему же добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами для не сделавшего ничего плохого лично им сверстника?

Во-первых, большинство ребят подчиняются так называемому **стадному чувству**: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.

Во-вторых, некоторые делают это в надежде заслужить **расположение лидера класса**.

В-третьих, кое-кто принимает участие в травле **от скуки, ради развлечения** (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).

В-четвертых, часть детей активно травят одноклассника **из страха оказаться в таком же положении** или просто не решаются пойти против большинства.

И, наконец, небольшой процент преследователей, таким образом, самоутверждается. У них недостает энергии, чтобы стать зачинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают особых симпатий у одноклассников. Например, Рыжий из повести В.К. Железникова «Чучело» кривляется и паясничает, издевается над тем, кого выберут остальные, чтобы самому не стать объектом насмешек со стороны одноклассников.

«Все орут, и он орет, все бьют, и он бьет, если ему даже не хочется».

Можно выделить следующие психологические характеристики детей, становящихся преследователями:

- ✓ несамостоятельны, легко поддаются влиянию окружающих, безынициативны.
- ✓ конформисты, всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что касается школьных правил).
- ✓ не склонны признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других).
- ✓ часто подвержены жесткому контролю со стороны старших (их родители очень требовательны, склонны применять физические наказания).
- ✓ эгоцентричны, не умеют ставить себя на место другого. Не склонны задумываться о последствиях своего поведения (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»).
- ✓ неуверенные в себе, очень дорожат «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса (в социометрических исследованиях получают наименьшее количество выборов, нет взаимных выборов ни с кем из класса).

✓ трусливы и озлоблены.

Слайд 8

Жертвы

Чаще всего становятся жертвами издевательств дети с явными проблемами. Скорее всего, подвергнется нападкам и насмешкам ребенок:

Основные причины, по которым люди могут стать жертвами травли, могут варьироваться и включают в себя следующие факторы:

1. Различия в внешности

- Физические особенности, такие как вес, рост, цвет кожи или стиль одежды, могут стать причиной насмешек и оскорблений.

2. Личностные характеристики

- Дети, которые кажутся замкнутыми, стеснительными или неуверенными в себе, могут стать мишенью для обидчиков.

3. Социальные навыки

- Нехватка навыков общения и межличностных взаимодействий может привести к социальной изоляции, что делает жертву более уязвимой.

4. Интересы и увлечения

- Люди с необычными увлечениями или интересами (например, любовь к определенным видам искусства или спорту) могут подвергаться насмешкам.

5. Этническая и культурная принадлежность

- Люди, представляющие меньшинства по этническому или культурному признаку, могут столкнуться с предвзятостью и дискриминацией.

6. Уровень успеха в учебе

- Ученики с высокими результатами могут вызывать зависть, а те, кто испытывает трудности в учебе, могут стать мишенью для насмешек.

7. Семейные обстоятельства

- Дети, происходящие из неблагополучных семей или имеющие эмоциональные проблемы, могут быть более уязвимыми к травле.

8. Популярность и социальный статус

- Дети, которые не входят в популярные группы или не имеют большого числа друзей, могут оказаться жертвами травли.

9. Страх перед агрессией

- Дети, которые проявляют страх перед агрессивным поведением или не умеют защищать себя, могут стать легкой целью для обидчиков.

Общие признаки:

1. Изменения в дружеских отношениях:

- Дети, ставшие жертвами травли, могут терять старых друзей или находить новые, менее надежные связи.

- Обидчики могут формировать группы для поддержки своих действий.

2. Стресс и тревога:

- Появление признаков стресса у обеих сторон, включая беспокойство и страх перед походом в школу.

3. Поведенческие изменения:

- Увеличение случаев конфликтов, агрессивного поведения или, наоборот, замкнутости и отчуждения.

Важно, чтобы родители и учителя обращали внимание на эти признаки и создавали поддерживающую атмосферу, в которой дети могут открыто говорить о своих переживаниях и проблемах.

Слайд 9

К сожалению, не все дети рассказывают родителям, что их систематически обижают в школе. Но существуют характерные признаки в поведении ребенка, который подвергается травле:

Травля может оказать серьезное влияние на психическое здоровье детей. Вот несколько основных последствий:

1. Стресс и тревога

- Жертвы травли часто испытывают высокий уровень стресса и тревоги, что может привести к постоянному чувству беспокойства и напряжения.

2. Депрессия

- Дети, подвергшиеся травле, могут развивать симптомы депрессии, включая грусть, апатию, потерю интереса к деятельности, которая раньше приносила удовольствие.

3. Низкая самооценка

- Травля может подорвать уверенность ребенка в себе, заставляя его чувствовать себя неполноценным и не любимым.

4. Социальная изоляция

- Жертвы травли могут начать избегать общения со сверстниками, что приводит к одиночеству.

5. Проблемы с обучением

- Стресс и эмоциональные переживания могут негативно сказаться на успеваемости, снизить концентрацию и мотивацию к учебе.

6. Физические проблемы

- Психическое здоровье может отражаться на физическом состоянии. Дети могут жаловаться на головные боли, боли в животе и другие соматические симптомы.

7. Риск суицида

- В крайних случаях, особенно у подростков, травля может привести к суицидальным мыслям и попыткам самоубийства (в том числе и посредством совершения нападения на образовательное учреждение).

8. Долгосрочные последствия

- Эмоциональные и психологические травмы, полученные в детстве, могут сохраняться во взрослой жизни, влияя на отношения, карьеру и общее психическое здоровье.

9. Поведенческие проблемы

- Жертвы травли могут проявлять агрессивное поведение или, наоборот, стать замкнутыми и тревожными, что может затруднить их взаимодействие с окружающими.

10. Развитие вредных привычек

- Некоторые дети могут прибегать к алкоголю, наркотикам или другим вредным привычкам как способу справиться с болью и стрессом.

Слайд 10

Что делать родителю, если ребёнок столкнулся с травлей.

Советы для родителей, которые помогут их детям справиться с травлей

1. Открытое общение

- Создайте атмосферу доверия, чтобы дети могли свободно делиться своими переживаниями и проблемами.

- Регулярно спрашивайте их о школе и друзьях, проявляя искренний интерес.

2. Обучение распознаванию травли

- Обсудите с детьми, что такое травля, и как его распознать.

- Объясните разные виды травли (физический, вербальный, кибербуллинг) и его последствия.

3. Поддержка и понимание

- Убедите детей, что они не виноваты в том, что с ними происходит.

- Поддержите их эмоционально и дайте понять, что вы рядом, чтобы помочь.

4. Стратегии реагирования

- Обучите детей различным способам реагирования на травлю: спокойно игнорировать обидчиков, говорить "нет", обращаться за помощью к взрослым.

- Рекомендуйте им использовать "я-сообщения", чтобы выразить свои чувства (например, "Мне не нравится, когда ты так говоришь").

5. Поощрение дружбы

- Помогите детям развивать дружеские отношения с другими детьми, чтобы они не чувствовали себя изолированными.

- Поддерживайте участие детей в групповых мероприятиях и кружках.

6. Сообщение о проблеме

- Научите детей сообщать о травле учителям или другим взрослым, когда это происходит.

- Объясните, что это не предательство, а способ защитить себя и других.

7. Поддержка со стороны школы

- Убедитесь, что школа принимает меры по борьбе с травлей.

- Участвуйте в родительских собраниях и обсуждайте проблему с учителями и администрацией.

8. Обучение навыкам самозащиты

- Рассмотрите возможность записи ребенка на занятия спортом или самообороной, чтобы повысить его уверенность в себе.

9. Обсуждение кибербуллинга

- Научите детей безопасному поведению в интернете, включая конфиденциальность и блокировку обидчиков.

- Обсуждайте правила использования социальных сетей и мессенджеров.

10. Психологическая поддержка

- Если ситуация серьезная, рассмотрите возможность обращения к психологу или консультанту, который поможет ребенку справиться со стрессом и тревогой.

Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, важно предпринять следующие меры:

1. Сохранение доказательств

- Сделайте скриншоты оскорбительных сообщений, комментариев или публикаций.

- Запишите время, дату и контекст происшествий для дальнейшего использования.

2. Открытое обсуждение

- Поговорите с ребенком о том, что происходит. Поддержите его и дайте понять, что он не одинок.

- Слушайте его переживания и не осуждайте, чтобы не ухудшить ситуацию.

3. Не отвечать на провокации

- Объясните ребенку, что лучше не вступать в полемику с обидчиками, так как это может только усугубить ситуацию.

4. Установление приватности

- Проверьте настройки конфиденциальности на социальных платформах и убедитесь, что ребенок ограничил доступ к своим данным и профилю.

- Научите его, как блокировать пользователей, которые его преследуют.

5. Сообщение о проблеме

- Поощряйте ребенка сообщить о кибербуллинге модераторам платформы или администрации школы.

- Если угроза серьезная, рассмотрите возможность обращения в полицию.

6. Обсуждение с учителями

- Важно проинформировать учителей или школьного психолога о ситуации, чтобы они могли оказать помощь и следить за поведением обидчиков.

7. Поддержка со стороны семьи

- Обеспечьте ребенку эмоциональную поддержку и безопасность в домашних условиях.

- Убедитесь, что он понимает, что вы рядом и готовы помочь.

8. Обучение безопасному поведению в интернете

- Научите ребенка быть осторожным с тем, что он публикует и с кем общается в сети.

- Обсуждайте правила безопасного поведения в интернете и важность конфиденциальности.

9. Психологическая поддержка

- Если ребенок испытывает стресс или тревогу из-за ситуации, возможно, стоит обратиться к психологу или консультанту для профессиональной помощи.

10. Разговор о последствиях

- Обсуждайте с ребенком, как кибербуллинг может повлиять на его жизнь и психическое состояние, и как важно реагировать на такие ситуации.

В наше время набирает обороты кибербуллинг. Это травля в интернет-пространстве, в частности, в соцсетях. Кибербуллеров привлекает иллюзия вседозволенности и безнаказанности.

Слайд 11

Трудно ли остановить травлю? И да, и нет. Все зависит от нашей с вами позиции! Помните, что ребенку в одиночку агрессию не победить! Без родительской поддержки ребенок часто опускает руки...Обязательно нужно обратиться с доказательствами травли в школу, просить помощи в урегулировании ситуации. Травля боится огласки!

Слайд 12

Спасибо за внимание!

Занятие по профилактике травли «Учимся дружить» для обучающихся 1-4 классов

Цель: формирование и развитие доброжелательного отношения среди одноклассников, чувство сплоченности, развитие умения у детей принимать друг друга, профилактика травли.

Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга.

Разминка

Ведущий: «Сегодня вы проснулись, у вас было хорошее настроение? Хотите, скажу, почему? Я знаю, что у всех хорошее настроение потому, что вы пришли в школу к своим друзьям. Подарите сейчас улыбку своему другу. А кто такие друзья? А сколько у вас друзей в классе?»

Ведущий: «Садитесь поудобнее и слушайте внимательно сказку «Дружная страна».

Дружная страна

В «Лесной школе» все почувствовали наступление весны. Ветерок в класс приносил запахи первых весенних ароматов. Пахло цветами и свежестью. Солнечные зайчики прыгали в тетрадках, отвлекая учеников от серьезных занятий.

Медвежонок проснулся и вновь пришел в школу. После зимней спячки он все время приставал на переменах к товарищам с задиристыми играми – уж очень хотелось ему размяться, побороться и повалиться. А звери опасались его неуклюжести и тяжелой лапы. Другим ученикам тоже хотелось чего-нибудь веселого и озорного. Учитель-Еж понимал это и прощал активную возню на перемене. Как-то раз Медвежонок не рассчитал свою силу и больно «осалил» Волчонка. Волчонку было очень больно, но он сдержался, не заплакал, а только потирал бок лапой. Хотя Медвежонок видел это, но не подошел, не извинился, а продолжил игру, как ни в чем не бывало. Вдруг упала Белочка, ее толкнул Медвежонок и тоже не извинился. Белочка стала возмущаться.

– Опять ты скандалишь, Белочка?! – заявил ей Медвежонок.

– Я не скандалю, я хочу, чтобы ты извинился и не толкался больше. Мне больно!

– Тоже мне, девчонка-неженка, вон я Волчонка нечаянно ударил, он даже не охнул, настоящий мужской характер. А все девчонки – противные капризные плаксы!

– Что?! – возмутились девочки. – А вы, мальчишки, глупые и злые, только двойки получаете и в футбол гоняете!

Поднялся шум. Сколько несправедливых и обидных прозвищ услышали звери друг от друга! Девочкам легко удавалось придумывать обидные прозвища, которые

задевали мальчиков за живое. Мальчишкам хотелось сразу броситься в драку, но пока они только сжимали кулаки и бормотали: «Ну, мы им покажем!».

Мальчики больше не играли с девочками. А если вдруг Зайчику хотелось попрыгать с Белочкой через скакалку, то кто-нибудь из мальчишек ему кричал:

«Эй ты, девчонка!», и Зайчик с грустью возвращался к другим, «мужским», развлечениям.

Школьникам было дано задание подготовить концерт для родителей.

– Пусть девчонки трудятся, раз они такие умные, – проворчал Медвежонок.

Девочки не отказались и приготовили целый спектакль

«Сказка о стране Неделя».

«В одной стране жили семь маленьких волшебников. Они были очень добрыми. Эти волшебники – мальчики и девочки: Понедельник, Вторник, Среда, Четверг,

Пятница, Суббота, Воскресенье. Они помогали друг другу, вместе веселились и отдыхали. Мальчики и девочки там никогда не ссорились. Ведь в спорах они могли потерять свою волшебную силу, и тогда бы страна Неделя погибла. Чтобы сохранить мир и покой, друзья были внимательны друг к другу, умели договариваться и объясняться, уважали себя и других, не выясняли, кто из них лучший. Ведь какая Неделя может быть без девочек: Среды, Пятницы, Субботы, Воскресенья или без мальчиков: Понедельника, Вторника, Четверга. Все они были важными и нужными в этой волшебной стране».

Родителям и учителям сказка очень понравилась. Мальчикам тоже было интересно, но было еще и грустно. Грустно потому, что не научились они договариваться и дружить, как девочки и мальчики в этой волшебной стране.

После спектакля Медвежонок, Лисенок, Волчонок и другие мальчики подошли к девочкам и поблагодарили их за сказку. А Белочка предложила:

– Давайте придумаем другую сказку все вместе и покажем ее родителям?!

– Давайте! – обрадовались мальчики.

И они все вместе стали обсуждать новую сказку, новые мечты и новые отношения с друзьями.

Обсуждения после прослушивания сказки:

– Как вы понимаете, что такое дружба?

– Как вы думаете, какого цвета бывает дружба? Почему?

– На, что может быть похожа дружба?

Ведущий: «Да, я согласна, дружба похожа на радугу, на крепкое дерево. «Дерево сильно корнями, а человек друзьями», почему мы так можем говорить, объясните, пожалуйста».

Основная часть.

Упражнение 1: «Что такое доброта?»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие рефлексии, позитивного отношения к себе

и окружающим.

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

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

Далее ведущий презентовать участникам свои рисунки и рассказать о сказочном герое «Доброта». После идет общее обсуждение того, что такое доброта для каждого участника, как доброта проявляется в жизни, как выглядят добрые поступки, получалось ли у участников группы проявлять доброту и чувствовать ее от других. Обсуждается, зачем нужна доброта и как можно ее проявлять, в каких ситуациях, что доброго каждый участник сделал сегодня.

Упражнение 2 «Пересядьте все, кто...»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: включение участников в групповую работу; развитие взаимопонимания между обучающимися.

Ведущий: «Ребята, все мы все очень разные и в то же время все чем-то друг на друга похожи. Давайте в этом убедимся. Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т. п.

Участники сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Упражнение 3 «Лепесток плыви»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: укрепление бережного и доброжелательного отношения к окружающим.

Ведущий предлагает участникам встать напротив друг друга таким образом, чтобы между ними свободно мог пройти человек, формируя, таким образом, берега реки.

Ведущий: «Представьте, как сейчас по реке поплывет лепесток, он может плыть быстро или медленно, крутиться или разворачиваться в обратную сторону, а потом вновь плыть по течению. Те, чьи ручки образуют берега реки, должны очень бережно и аккуратно погладить листочек, когда он проплывает мимо вас».

Проплыв по реке, листочек становится краем берега и также встречает поглаживанием новый листочек. Данное упражнение можно проводить с закрытыми глазами или в сопровождении словесных пожеланий участнику, который выполняет роль листочка. Далее ведущий спрашивает о впечатлениях участников.

Ведущий: «Как вам было в роли листочков? Какие чувства вы испытывали?»

Какие чувства вы испытывали, когда были берегами реки?».

Заключительное упражнение

Время: 5 минут.

Ведущий: «Сейчас мы все вместе вырастим дерево дружбы вашего класса. Это будет волшебное дерево, составленное из наших ладошек.

Ладонь – это символ дружбы, доверия. Давайте отпечатки наших ладошек вырежем, разукрасим и приклеим к нашему стволу дерева (обучающиеся клеят отпечатки своих ладошек на листе ватмана с нарисованным заранее стволом дерева)»

Во время работы звучит любая песня о дружбе, например, из мультфильма Приключения кота Леопольда.

Ведущий: «Очень необычное дерево дружбы у нас получилось! Все старались, спасибо».

Рефлексия

Игра «Закончи фразу»

Обучающимся предлагается по кругу закончить фразу и адресовать своему соседу «Ты хороший друг, потому что ...».

**Занятие по профилактики травли
«Решение конфликтов» для обучающихся 5-8 классов**

Цель: развитие коммуникативных способностей личности, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации, совершенствование навыков саморегуляции и профилактики травли.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Разминка «Хорошие новости»

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

Ведущий предлагает поздороваться участникам группы необычным способом.

Ведущий: «Ребята, давайте здороваемся друг с другом следующим образом: тому, у кого появится в руках мяч, будет нужно назвать свое имя и рассказать о том, что хорошего и приятного случилось у вас сегодня или в ближайшее время».

Упражнение 1 «Ситуации»

Время: 20 минут.

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

Ведущий предлагает участникам объединиться в команды по 3-4 человека и внутри каждой команды разыграть небольшие сценки на поставленные темы. Формат тем может касаться какого-то одного проблемного ряда, например, проблемы разрешения спорных ситуаций с другом.

Ведущий: «Предлагаю вам побыть в роли режиссеров и поставить сценки на предложенную тему. Мы сейчас объединимся в группы по 3-4 человека и далее я каждой группе сообщу, какую сценку им необходимо разыграть. В мини-группах вам нужно будет решить, как будет выглядеть предложенная ситуация и разыграть ее по ролям. Есть вопросы? Тогда давайте начнем объединяться в группы. Сейчас посмотрите друг на друга и объединитесь с тем, с кем вы сегодня меньше всего общались. Группа должна состоять из 3-4 человек» (количество участников в мини-группе зависит от количества участников в тренинговом занятии в целом).

Предложенные участникам темы могут касаться следующих ситуаций:

- Ссора между двумя подругами или двумя друзьями, предлагается их помирить;
- у сверстника есть игра, в которую очень хочется поиграть, предлагается попросить у него поиграть;
- участник тренингового занятия сильно обидел друга, предлагается попросить у него прощения и помириться с ним;
- друг сильно плачет, предлагается успокоить его;
- у участника группы есть проблема, не получается выполнить какое-то действие, предлагается обратиться за помощью к сверстнику;
- в гости пришли друзья (приятели), предлагается наладить общение с гостями, начать общаться, играть и т.д.;
- у участника тренингового занятия состоялся спор с другом, какой супергерой

лучше, предлагается разыграть, как можно разрешить спор;

- на перемене в процессе игры один мальчик задел другого мальчика и тот упал, предлагается обсудить, каким образом можно разрешить данную ситуацию.

При проигрывании ведущий помогает каждой группе найти конструктивные способы и проигрывать именно их. После выполнения задания в мини-группах ведущий предлагает обсудить в общем кругу разыгранные ситуации

Ведущий: «Расскажите, как вам было проигрывать и обсуждать предложенные ситуации? Было ли сложно и если да, то в чем? Возникали ли какие-либо сложности в процессе проигрывания? Как удавалось разрешить представленные ситуации? Что помогало справиться с возникающими сложностями?».

Упражнение 2 «Помирись без слов» (НА ВЫБОР)

Время: 20 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам решения конфликтных ситуаций. Ведущий предлагает участникам объединиться в мини-группы.

Ведущий: «Давайте сейчас считаемся на 5: 1, 2, 3, 4, 5 и снова 1, 2, 3, 4, 5.

Теперь все, кому досталась единичка, объединитесь в команду, также объединитесь в команды у кого выпала 2, 3, 4 и 5».

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

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

Примеры ситуаций:

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

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

Упражнение 2 «Варежки» (НА ВЫБОР)

Время: 20 минут.

Цель упражнения: обучение стратегиям выстраивания коммуникаций для решения различных ситуаций.

Необходимый инвентарий: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, дополнительно: клей, журналы, картинки, наклейки с рисунками, для упражнения необходимо вырезать из бумаги варежки, на каждой паре сделать одинаковый орнамент. Количество пар варежек должно совпадать с количеством пар участников тренинга.

Ведущий размещает необходимое количество вырезанных варежек по всему пространству, где проводится упражнение. Объединяет участников группы в команды по два человека (объединение в команды может быть заранее запланировано, если необходимо просмотреть взаимодействие определенных участников

тренингового занятия друг с другом, например, раздав варежки с определенным орнаментом определенным участникам), и далее участники упражнения должны найти свою пару.

Ведущий: «Ребята сейчас вам необходимо будет найти и взять по одной варежке и далее найти человека с таким же орнаментом на варежке, как и у вас (или: сейчас я раздам вам варежки...) и вам необходимо будет объединиться в пары, взять три карандаша или фломастера и раскрасить варежки».

После того, как участники найдут свою пару варежек с одинаковым орнаментом, им необходимо с помощью трех карандашей или фломастеров (дополнительно: выбрать три наклейки или картинки) раскрасить варежки.

В процессе ведущий наблюдает, каким образом в парах договариваются о том, как они будут раскрашивать, как они выполняют совместную деятельность, каким образом приходят к решению, устраивающему обоих.

После, в общем кругу происходит демонстрация варежек с рассказом о процессе создания, были ли сложности, что было сделать легко, что помогало договориться, если были разногласия и т.д.

Заключительная часть

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Ведущий: «Ребята, пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить чувства благодарности друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит:

«Спасибо за приятный день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий обучающийся, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!»».

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и завершаем церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается.

Рефлексия

Ведущий: «Какое настроение было у вас во время занятия? Что понравилось больше всего? Было ли что-то, что не понравилось? Узнали ли для себя что-то новое на занятии?»

Ведущий: «Я надеюсь вам всем понравилась наша встреча, всем спасибо за участие.»

Занятие по профилактике травли

«Конфликтом дружбу не испортить» для обучающихся 9-11 классов

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских отношений, профилактики травли, бесконфликтного отстаивания своего мнения, повышение умения обучающихся определять и вербализировать свои переживания.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии. *Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему, как дружба и конфликт в дружбе. Мы сможем на практике попробовать разрешать конфликты различными способами и учиться общаться так, чтобы конфликтную ситуацию делать решаемой для вас и безопасной

для дружеских взаимоотношений».

Разминка «На счет три!»

Время: 5 минут.

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

Ведущий предлагает участникам сосчитать до «33», соблюдая ряд условий.

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас в кругу сосчитать до «33», но не все так просто, как кажется. Вам необходимо будет вслух по очереди говорить все числа, кроме тех, где встречается три, и где число делится на три, а вместо озвучивания тройки вы должны хлопнуть в ладоши. При каждой ошибке в счете круг начинается заново».

Ведущий может ситуативно решать вести счет до «33» или делать промежутки короче (например, до 23, 13).

Упражнение 1 «Личная зона»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: определение своих личных границ.

Ведущий: «Для начала я предлагаю вам разделиться на пары. Теперь одна из пар выйдет в центр класса. Первый участник этой пары остается стоять на месте, а второй отойдет как можно дальше. По моей команде второй участник начнет приближаться к первому, двигаясь спокойным шагом. Первый участник должен будет его остановить на том расстоянии, на котором ему комфортно находиться со своим партнером по упражнению. Это расстояние будет указывать на размер личной зоны первого участника.

Пусть второй участник подойдет немного ближе комфортного расстояния, и первый участник заметит, как изменились его эмоции. Если хочешь, можешь рассказать нам о них».

Затем участники меняются местами. Упражнение проделывают все пары. После ведущий предлагает обсудить результаты.

Ведущий: «А теперь давайте обсудим, отличалось ли комфортное расстояние для общения у вас и вашего партнера? Что вы чувствовали, когда ваш партнер подходил ближе, чем вам комфортно? Что чувствовали вы, если участник продолжал

чувствовать себя комфортно, а вам уже не было комфортно приближаться ближе?»

Упражнение 2 «Как ты себя поведешь?»

Время: 20 минут.

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

Необходимый инструментарий: карточки с заданиями по количеству пар.

Ведущий: «Сейчас вам необходимо найти себе пару, и далее я раздам вам карточки, в которых будут представлены конфликтные ситуации. Ваша задача придумать и разыграть сценку, в которой вы покажете правильный и неправильный способ поведения в конфликтной ситуации, по вашему мнению».

Варианты заданий могут быть следующими:

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

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

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

Упражнение 3 «Представление»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие навыков социального взаимодействия. Участникам предлагается разделить на пары. При этом желательно, чтобы члены пары не были в близком контакте друг с другом.

Ведущий: «Ребята, вы только, что разделились пары. Теперь расспросите своего напарника в течение 5 минут, стараясь собрать информацию о нем. По истечении времени происходит смена ролей в парах».

Для того чтобы лучше структурировать процедуру, ведущий может предложить участникам макет вопросника, который они могут использовать в процессе сбора информации. В него могут входить следующие вопросы:

- Чем вы занимаетесь большую часть своего времени?
- Чем вам нравится заниматься? (увлечения, хобби и др.)
- Что вы думаете по поводу своего участия в данном занятии?
- Если бы вы хотели что-то изменить, а что-то сохранить в себе, то что бы это было?
- Что бы вы хотели сообщить о себе группе? и др.

Через 10 минут участники возвращаются в круг, и каждый представляет своего партнера, рассказывая о том, что ему удалось о нем узнать. По окончании

представляемому участнику дается возможность исправить неточности, добавить или разъяснить некоторые моменты, а также ответить на вопросы, заданные группой.

В ходе обсуждения едущий акцентирует важность объективности в восприятии и передаче информации при общении с людьми.

Завершающая часть «Рефлексия»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: поддержание доброжелательных отношения в группе, позитивный настрой в завершение занятия.

Время: 5 минут.

Ведущий: Я хочу поблагодарить всех вас за активное участие и открытость. Надеюсь, что то, чему мы сегодня научились, поможет вам в будущем. Пусть этот опыт станет шагом к более глубокому пониманию себя и окружающих.

Давайте теперь подведем итоги нашего тренинга. Каждый из вас по очереди может поделиться своими впечатлениями. Подумайте о том, что нового вы узнали о себе и о других. Какие навыки вы хотели бы развивать дальше?

Также я предлагаю вам возможность высказать благодарность друг другу за участие и поддержку. Это может быть что-то конкретное, что вы заметили или оценили в действиях других участников.

Опросник атмосферы в школе

На данном этапе проводится опрос учащихся с целью оценить текущее состояние взаимоотношений в классном коллективе, оценить риск возможной ситуации травли в классе.

Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов)

Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «Опросник атмосферы в школе», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов.

Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школе не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол _____ Возраст _____ Класс _____ Дата _____

Школа/колледж _____

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями.

Утверждения			Да	Нет
1	2	3	4	5
1.	В вашем классе принято...			
	1.1	Мешать друг другу, лезть, приставать		
	1.2	Вместе развлекаться после уроков		
	1.3	Шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
	1.4	Драться		
	1.5	Ходить друг к другу в гости		
	1.6	Заступаться за своих		
	1.7	Обзывать		

	1.8	Не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	В вашем классе есть кто-то...			
	2.1	Кого все уважают		
	2.2	Кого все боятся		
	2.3	Над кем все смеются		
	2.4	Кем часто недовольны учителя		
	2.5	На кого хочется быть похожим		
	2.6	С кем лучше не спорить		
	2.7	Кто никогда не прогуливает		
	2.8	С кем даже учитель не может справиться		
3	Как к вам в классе обращаются обычно учителя?			
	3.1	По имени		
	3.2	По имени и отчеству		
	3.3	По фамилии		

	3.4	По прозвищам		
4	Когда в школе происходит драка, вы...			
	4.1	Удивляетесь		
	4.2	Не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3	Присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4	Долго это потом обсуждаете между собой в классе		
5	Ценные вещи ...			
	5.1	Стараюсь не носить в школу вообще		
	5.2	Спокойно оставляю в классе		
	5.3	Можно оставить в коридоре		
	5.4	Был случай, что украли		
	5.5	Оставляю в раздевалке		
6	Вызов к директору – это...			
	6.1	Хотят за что-то похвалить		
7	В вашей школе мат, ругательства...			
	7.1	Звучат на переменах в личных разговорах		
	7.2	Не приняты вообще		
8	В вашей школе...			
	8.1	Курят в туалетах, под лестницами		
9	В вашей школе стены, мебель...			
	9.1	Исписанные, испачканные		
10	Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:			
	10.1	Кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	Должен прийти директор		
	10.3	Это прекратится, когда все устанут		
11	В школе вам...			
	11.1	В целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	В целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12	Перемену я провожу:			
	12.1	Захожу к друзьям в другие классы		
13	Когда ваш класс едет куда-то с учителями:			
	13.1	Это обычная ситуация		
	13.2	Вам это нравится, это весело		
	13.3	Вы стараетесь не ездить		
	13.4	Учителям это сложно, они каждый раз говорят, что это «в последний раз»		
14	Ваш класс имеет репутацию			
	14.1	Отличников		
	14.2	Хулиганов		
	14.3	Самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе		
	14.4	Класса, в котором никто не хочет быть		

Ключи к опроснику выглядят следующим образом: Шкала

небезопасности:

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2;
НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1.

Шкала благополучия:

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4.

Шкала разобщенности:

ДА – 1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2.

Шкала равноправия:

ДА – 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике (см. таблицу 1). Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений.

Таблица 1

Средние значения (М) и средние квадратичные отклонения (SD) по шкалам опросника

Распределение по группам	Шкала небезопасности		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD
Общая выборка N = 285	8,51	3,20	6,10	2,20	2,55	2,14	3,98	2,19
Девочки N = 152	8,26	3,29	6,46	2,35	2,42	2,11	3,79	1,88
Мальчики N = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	2,69	2,13	4,18	2,49
Младшие подростки N = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	2,64	2,18	4,00	2,17
Старшие подростки N = 133	8,20	3,19	6,47	2,25	2,47	2,04	3,98	2,18

Краткое описание шкал опросника. Шкалы-предикторы:

1. Шкала небезопасности измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала небезопасности отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечении обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

Шкала разобщенности выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями,

Шкалы-антипредикторы:

1. Шкала благополучия характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала благополучия выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в

школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

2. Шкала равноправия оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и есть диалогические отношения. Это снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала равноправия также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

Упражнения для проведения занятий-тренингов

Целевая аудитория: обучающиеся 5-11 классов общеобразовательных учреждений, несовершеннолетние ученики средних профессиональных образовательных учреждений.

Упражнение «Приветствие в малых группах» (Бурмистрова Е.В., Александров М.Ф.)

Цель: регуляция эмоционального состояния, снятие напряжения, сплочение, определение лидера в малых группах.

Участники тренинга делятся на 4 подгруппы с равным количеством учащихся. Каждая команда садится напротив другой команды таким образом, чтобы образовался небольшой квадрат. Ведущий тренинга дает следующую инструкцию: «Ребята, мы с вами поделились на четыре команды, сейчас задача каждой команды заключается в том, чтобы поприветствовать участников другой команды без слов, а с характерным звуком и жестом. Итак, (указывая на первую команду) здесь у нас команда храбрых львов, львы приветствуют соседние команды вот таким жестом и звуком (демонстрируется рычание льва, сопровождающееся жестом руками), здесь у нас команда хитрых змеек (демонстрируется шипение змеи и характерный жест руками, изображающий змею), здесь у нас команда веселых обезьянок (демонстрируется характерный звук общения обезьян и жест руками), а здесь у нас команда пулемётов (демонстрируется жест ногой в виде пулемёта с характерным звуком). Сейчас ваша задача без слов, только жестами и звуками поприветствовать соседние команды. Итак, команда львов приветствует команду обезьянок (могут быть любые команды на выбор). Далее каждая команда, молча, внутри группы выбирает команду, которую хочет поприветствовать и так по очереди. Важно соблюдать молчание в процессе упражнения - это позволяет выявить лидера внутри каждой группы, сплотить участников каждой команды, развить невербальные навыки общения.

Упражнение эффективно в отношении подростковых групп, позволяет регулировать эмоциональное состояние, дать выход накопившейся агрессии, способствует сплочению участников классного коллектива и позволяет в короткие сроки расположить и подготовить группу для проведения дальнейших тренингов.

Упражнение «“Я” глазами других “Я”» (модифицировано М.Ф. Луканиной)

Цель: получение обратной связи о себе, тренировка невербальных методов общения, развитие ассоциативной памяти для запоминания имен; психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе.

Данная игра является модифицированным вариантом известной игры «Ассоциации». Предлагаемая форма упражнения хороша тем, что в игру оказываются включены все участники тренинга, каждый получает возможность узнать представление о себе в большом количестве ассоциативных сравнений. Участникам тренинга раздаются карточки, на которых написано некоторое понятие. Необходимо «проассоциировать» всех сидящих в круге (включая себя самого) по предложенным характеристикам. В течение некоторого времени участники работают

самостоятельно, а потом по очереди, называя доставшееся им понятие, рассказывают о получившихся ассоциациях, объясняя, чем были вызваны подобные метафорические образы. После завершения круга необходимо проанализировать, чьи варианты ассоциаций были наиболее близки участникам, что им понравилось, а что нет в получившихся образных характеристиках: – Чьи варианты показались вам наиболее точно вас характеризующими? – Чьи ассоциации вас удивили? – Согласны ли вы с тем, как вас воспринимают в обществе? и т. д. Варианты ассоциативных понятий: цветок; канцелярский товар; растение; машина; животное; напиток; погодное явление; предмет одежды; цвет; эпоха; овощ; фрукт; предмет мебели; сказочный персонаж; украшение; игрушка; цифра; страна; бытовая техника; книга; музыкальный инструмент; время года; киногерой; политический деятель и т.д.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Упражнение «Охота за сокровищем»

Цель: развитие навыков общения, формирование толерантного отношения к окружающим. Для каждого из участников игры понадобится вот такая карточка:

№	Имя	Сходство	Различие
1
2
3
...
10

Участники игры свободно двигаются и беседуют друг с другом. Задача играющего – найти одно сходство и одно различие с каждым, с кем он поговорит. Чем больше людей он опросит, и чем интереснее будут сходства и различия, тем лучше. Перед началом игры ведущий может привести примеры сходств и различий (и я, и он живем в одном доме, но у меня есть собака, а у него никто из животных не живет; и она, и я хотим стать фотомоделями, но я люблю миндальные пирожные, а она – мороженое).

Упражнение «Поделись со мной»

Цель: тренировка в эмпатийной диагностике личностных качеств другого человека; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

– ответственность; – уверенность; – умение создавать хорошее настроение; – эмоциональность; – доброжелательность; – интеллект; – организаторские способности; – твердость характера; – решительность; – толерантность. Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку, например, с фразой:

«Пожалуйста, поделись со мной твоим умением сочувствовать». Тот участник, к

которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам. После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Тренинг «Сочини сказку»

Данный тренинг является проективной методикой, которая позволяет выявить сложности взаимоотношений внутри учебной группы, сплотить участников коллектива, выявить суицидальные риски среди учащихся. Также тренинг дает возможность учащимся получить эмоциональную разрядку, развить эмоциональный интеллект.

Участники тренинга садятся в круг, ведущий сообщает следующую инструкцию: «Ребята, все вы наверняка знаете, что такое сказка, все хотя бы раз за свою жизнь читали сказки. Сейчас я прошу каждого из вас подумать и выбрать себе персонаж из сказки и сказать всем нам вслух». После данной инструкции каждый участник по очереди называет выбранного персонажа (например, это могут быть: Иванушка-дурачок, Колобок, Мальвина, Золушка, Русалочка, Карлсон, Конек- Горбунок, Баба-яга и тд.). Далее ведущий продолжает инструкцию: «Ребята, каждый из вас выбрал себе персонажа сказки, а сейчас ваша задача сочинить с этими персонажами сказку, соблюдая все основные части сказки: начало, постановка проблемы, финал сказки и мораль, для этого вы поделитесь на несколько равных групп и внутри своей группы сочините сказку». После данной инструкции ученики делятся на несколько равных групп, например, рассчитавшись на первый-второй-третий- четвертый и рандомно поделившись на группы. Важно не допускать деления на группы по желанию самих участников, для эффективного проведения тренинга группы должны формироваться в случайном порядке.

На сочинение сказок отводится 15-20 минут, каждая подгруппа после совещания выступает со своей сказкой перед всем классом, оглашая название сказки перед выступлением, и мораль сказки в конце выступления.

Ведущему тренинга важно в процессе сказки обращать внимание на взаимодействие участников в подгруппах, каких персонажей выбирают учащиеся, как заканчивается сказка, печальный или счастливый её конец, есть ли элементы агрессии и враждебности в сюжете, есть ли герои, достоинство которых унижают по сюжету сказки, умирает ли кто-то по сюжету, каким способом и по каким причинам.

После выполнения тренинга участники садятся в круг и делятся впечатлениями, рефлексиируют, рассказывают, чем был или не был полезен данный тренинг.

Упражнение «Контактный телефон»

Данное упражнение эффективно выполнять в конце практической части программы, после проведения основных тренингов и упражнений. Упражнение позволяет снять напряжение, расслабиться, эмоционально разрядиться.

Участники тренинга встают в круг так, чтобы лицо каждого участника было направлено в затылок впереди стоящего соседа. Ведущий встаёт в круг с участниками и передаёт любое мягкое, ненавязчивое движение руками впереди стоящему участнику, например, гладит плечи. Задача каждого участника не глядя получить движение от соседа, прочувствовать его и передать далее движение так, как оно было

понято и прочувствовано.

Каждый участник упражнения придумывает по очереди своё новое движение и передаёт его по кругу. После того, как движение прошло по кругу через каждого участника, оно возвращается к тому, кто его запустил, и данный участник даёт обратную связь о том, совпало ли задуманное движение с тем, которое вернулось к нему в конце круга.

Важно выполнять упражнение, не глядя на других участников, смотреть и корректировать ход упражнения может лишь ведущий. Движения, которые передают участники, должны быть максимально безопасными и комфортными. Сама методика напоминает игру «Глухой телефон», процесс её проведения как правило бывает очень забавным и не оставляет равнодушным ни одного участника.

