

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
государственного областного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Центр инклюзивного образования»

Протокол № 1 от 27 августа 2025

УТВЕРЖДЕНО

приказом государственного
областного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Центр инклюзивного образования»

№ 152 от 29 августа 2025

Программа по профилактике травли «НЕ НАВРЕДИ!»



Составители:
Кадышева Е.В.
социальный педагог
Струкова И.А.
педагог-психолог

г. Великий Новгород

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
✓ Актуальность программы.....	стр. 3
✓ Цели и задачи программы.....	стр. 5
2. Направления профилактической работы.....	стр. 6
3. План мероприятий программы.....	стр. 8
4. Список используемых источников.....	стр. 10
5. Приложение 1. Диагностический инструментарий.....	стр. 11
Приложение 2. Методические материалы к занятиям.....	стр. 17
Приложение 3. Техники ассертивного поведения.....	стр. 23

Пояснительная записка

Актуальность проблемы.

Травля детей сверстниками – 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. В группу повышенного риска по частоте травли попадают дети 11 -12 лет.

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

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Выделяют несколько типов травли:

- **Физический.** Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством. По сети гуляет письмо мужчины — жертвы школьного травли. Он вспоминает, как одноклассник ломал ему пальцы, чтобы услышать, какой звук будет при этом.
- **Поведенческий.** Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).
- **Вербальная агрессия.** Выражается в постоянных насмешках, оскорблениях, окриках и даже проклятиях.
- **Кибертравля.** Самое последнее, но очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или послании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

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.

Социальная структура травли: преследователь (булли), жертва, наблюдатель.

Дети – булли:

1. Не умеющие сочувствовать своим жертвам.
2. Физически сильные.
3. Легко возбудимые, импульсивные, с агрессивным поведением.
4. Мечтающие быть лидерами в классе.
5. Желаящие быть в центре внимания.
6. С высоким уровнем притязания.
7. Уверенные в своем превосходстве над жертвой.
8. Дети, не признающие компромиссов.
9. Агрессивные дети, самоутверждающиеся за счет более слабых.
10. Дети со слабым контролем.
11. Интуитивно чувствующие – какие одноклассники не окажут им сопротивление.

Союзники булли:

1. Дети, которые боятся оказаться на месте жертвы.
2. Не желающие выделяться из толпы одноклассников.
3. Дорожащие своими отношениями с лидерами.
4. Поддающиеся сильному влиянию.
5. Не умеющие соперничать и сочувствовать другим.
6. Безынициативные.
7. Принимающие травлю за развлечение.
8. Дети жестоких родителей.
9. Из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия.
10. Озлобленные ровесники, мечтающие взять реванш за свои унижения.

Жертва:

1. Тревожные, с низкой самооценкой, не уверенные в себе.
2. Не имеющие ни одного близкого друга из числа сверстников.
3. Пугливые, застенчивые, замкнутые, чувствительные.
4. Склонные к депрессии и суициду.
5. Из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия.
6. Страдающие от одиночества.
7. Верящие, что заслуживают роль жертвы, и пассивно ждущие насилия от преследователей.

Особенности поведения жертв травли:

1. Ребенок неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить.
2. Возвращается из школы подавленным.
3. Часто плачет без видимых причин.
4. Никогда не вспоминает никого из одноклассников.
5. Одинок.
6. Ничего не рассказывает о своей школьной жизни.
7. Его не приглашают ни на дни рождения, ни в гости, и сам он никого не приглашает к себе.

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.
6. информирование педагогов о способах профилактики травля в детской среде.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- профилактика всех форм насилия над обучающимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
- организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;
- повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
- повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
- воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
- формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях.
- информирование педагогов о способах профилактики травля в детской среде.

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 ОУ:

- изучение психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
- программы формирования благоприятного психологического климата ОУ
- 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.

Первичная профилактика реализуется по 3 направлениям:

1. Создание условий недопущения травли.
2. Скорейшее и грамотное разоблачение ребенка со стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

На первом этапе следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб.

На втором – определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивныенамерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается план действий.

На третьем – реализуется выработанный план.

Вторичная профилактика сводится к своевременному выявлению у подростков патологических последствий травля и оказанию квалифицированной комплексной помощи.

Третичная профилактика предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение – поводы для экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.

Если проявления травля вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными. Реакция образовательного сообщества на случаи насилия – важный аспект в решении проблемы.

Одномоментно и навсегда искоренить проблему травля невозможно. Однако если ею

будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

Ключевые слова, раскрывающие сущность профилактики травли: предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения

Основная цель профилактических мероприятий направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

Задачи профилактики травли:

- подготовка учителей для работы с трудными детьми;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- снижение риска злоупотребления токсическими веществами, наркотиками и алкоголем;
- развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

Объединение профилактических мероприятий в единую систему позволит создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против травли.

Ожидаемые результаты программы: у участников образовательного процесса сформировано нетерпимое отношение к различным проявлениям насилия по отношению к другим; обучающиеся проинформированы о возможных рисках и опасностях; повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей; у обучающихся формируется адекватное представление о правах человека и правилах поведения у опасных ситуациях; педагоги проинформированы о способах профилактики травли в детской среде; проведена совместная работа с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях.

План мероприятий программы

№	Наименование мероприятий	Срок	Ответственный	Результат
1	«Исследование психоэмоционального состояния» - наблюдения за эмоциональным состоянием обучающихся	сентябрь	Педагог - психолог	Выявление группы риска обучающихся, которые не справляются с эмоциональным состоянием и являющиеся источником конфликтных ситуаций. Индивидуальная работа с выявленной группой риска – помощь учащимся для устранения эмоционального дискомфорта.
2	Изучение особенностей взаимодействия обучающихся внутри коллектива	В течение года	Кл. руководитель Педагог-психолог	Выявление групп риска. Работа с учебными коллективами, в которых выявлены маркеры
3	Классный час «Что такое травля. Есть ли травля в нашем классе».	Октябрь	Кл. руководитель Педагог-психолог	Осмысление обучающимися понятия травля. Формирование аналитической компетенции учащихся.
4	Тренинг «Мы в классе будем жить дружно».	Январь	Педагог–психолог, социальный педагог	Создание правил, законов класса на основе дружбы, взаимопонимания, взаимовыручке.
5	Родительское собрание «Травля в подростковой среде».	В течение года	Педагог–психолог, социальный педагог	Рекомендации родителям обучающихся
6	Классные часы на тему: «Что такое агрессия?»; «Как не стать жертвой насилия»; «Способы решения конфликтов с ровесниками».	В течение всего года	Педагог–психолог, классные руководители	Формирование у обучающихся ответственности, взаимопомощи, умения работать в команде.
7	Просмотр и обсуждение фильма «Чучело».	Февраль	Педагог–психолог, социальный педагог	Формирование у обучающихся негативного отношения к насилию над человеком.
8	Анкетирование детей «Приходилось ли сталкиваться с жестоким обращением».	Ноябрь	Педагог-психолог	Выявление жертв травля.
9	Психологический		Педагог-психолог	Развитие сплоченности

	тренинг» «Проигрывание ситуаций».	Март		учащихся, умения разрешать конфликтные ситуации.
10	Групповое занятие с элементами тренинга на тему «Ценить других»			
12	Акция, посвященная Международному дню детского телефона доверия "Дети говорят телефону доверия: ДА!"	Май	Педагог–психолог, социальный педагог	Популяризация Детского телефона Доверия как службы экстренной психологической помощи
11	Повторная диагностика (обучающихся группы риска)	Апрель	Педагог-психолог	Стабилизация эмоционального состояния обучающихся
13	Подготовка и обновление информационного материала по профилактике детского насилия и травля; Подготовка и обновление раздаточных материалов (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме травли.	В течение всего года	Педагог–психолог, социальный педагог	
14	Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты)	В течение всего года	Педагог–психолог, социальный педагог	Оказание социально-психологической помощи

Заключение.

Главным принципом как в проведении профилактической работы в рамках проблемы травли, так и в отношениях, в общении на разных уровнях должен стать «Не навреди!».

Список использованных источников

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Глазман О. Л. Психологические особенности участников травля //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Кон И.С. Что такое травля, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>.
4. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
5. Программа профилактики травля в образовательной организации. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psy.su/psyche/projects/1813/>
6. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
7. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.
8. Холодова Ю.Б. Профилактика травля в образовательном учреждении // Инновации в образовании и физической культуре: сб. науч. и метод. статей. - СПб: Свое издательство, 2016. - С. 31-38.
9. Курганский С.М. Профилактика травля [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://klepik.depon72.ru/?p=1348>
10. Доктор Шлаукинд. Моббинг и травля, как формы психологического насилия в школе. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ekidz.eu/ru/mobbing-i-bulling-2/>
11. <http://mobbingu.net/articles/detail/49/#hcq=I1v4t6q>
12. <https://www.b17.ru/article/22384/>
13. <http://www.domrebenok.ru/blog/nasilie-v-shkole-cto-takoe-bulling-chem-on-opasen-i-kak-s-nim-borotsya/>
14. <http://iite.unesco.org/pics/publications/ru/files/3214740.pdf>

Диагностический инструментарий**Методика на выявление «травля-структуры» (Е. Г. Норкина)**

Цель: определение ролей и позиций, занимаемых подростками в травле.

Данный тест предназначен для подростков. Состоит из 25 вопросов, три из которых позволяют узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов. По итогам диагностики в соответствии с классификацией О.Л. Глазман класс разделяется на:

- 1 Инициаторов (обидчиков), характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они «нападают» не только на своих жертв, но и на педагогов и родных.
- 2 Помощников инициатора характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым травлей, именно они обзывают и бьют.
- 3 Защитников «жертвы», как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют травля по отношению к сверстникам и реже подвергаются травле.
- 4 Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» травля свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления.
- 5 Наблюдателей (свидетелей). В ситуациях травля в роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности.

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

- а) да, я дружу со всеми;
- б) у меня есть пару друзей;
- в) нет, я ни с кем не дружу;
- г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

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

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

- а) да, один или два;
- б) нет, мне приятны все;
- в) мне все не нравятся;
- г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

- а) да, во всем;
- б) иногда;
- в) нет, на меня все равняются;
- г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках:

- а) буду общаться с ним так же как всегда;
- б) буду смеяться над ним;
- в) перестану с ним общаться;

г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс:

- а) да мы очень дружны;
- б) нет, мы почти не общаемся;
- в) в основном да, если не считать некоторых;
- г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда;
- г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:

- а) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника;
- в) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
- г) мне нет до этого никакого дела.

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:

- а) да, но это бывает редко;
- б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
- в) нет, мне с ними не интересно;
- г) нет, потому что некоторые ребята все портят.

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

- а) да это так и мне это неприятно;
- б) нет, со мной все дружат;
- в) да, но меня это устраивает;
- г) это я не хочу с ними общаться.

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

- а) да, я думаю, что я один из них;
- б) да, но они этого не заслуживают;
- в) нет, у нас таких нет;
- г) да, я тоже на них равняюсь.

12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда;
- г) часто.

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

- а) да, они всех унижают, а иногда и бьют;
- б) нет, у нас таких нет;
- в) я и сам из их числа — меня все боятся;
- г) конечно, так и должно быть, это нормально.

14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:

- а) да, мне не нравится наш коллектив;

- б) нет, меня все устраивает;
- в) иногда, после ссоры с одноклассниками;
- г) нет, а вдруг там будет хуже.

15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:

- а) да это самый действенный способ;
- б) нет, лучше решать «мирным» путем;
- в) иногда без этого не обойтись;
- г) все зависит от обстоятельств и от людей.

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

- а) да и мне их жаль;
- б) нет, мы все дружим;
- в) да, но они этого заслуживают;
- г) я сам из их числа.

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

- а) да, постоянно ссоры и драки;
- б) нет, у нас такого не бывает;
- в) почти нет, если не считать пару случаев;
- г) конечно, так и должно быть.

18. Если я увижу драку между одноклассниками, то я:

- а) пройду мимо это меня не касается;
- б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
- в) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
- г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.

19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда;
- г) часто.

20. По - моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда;
- г) часто.

21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:

- а) капитаном;
- б) помощником капитана;
- в) обычным матросом;
- г) юнгой.

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

- а) это повод для насмешек;
- б) я с таким не буду общаться;
- в) меня это не беспокоит, буду общаться;
- г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто -то подвергается насмешкам:

- а) я буду поступать так же, как все;
- б) встану на его защиту;
- в) один из первых стану смеяться над ним;
- г) ничего делать не буду, меня это не касается.

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

- а) да, для меня это очень важно;
- б) нет-мне все равно;
- в) я всегда пользуюсь успехом;
- г) нет, я никогда не был успешен в классе.

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда;
- г) часто.

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

Методика «Социометрия» Дж. Морено

Цель: методика социометрии направлена на изучение межличностных отношений в группе. Она позволяет определить неформальную структуру детской общности, систему внутренних симпатий и антипатий, выявить лидеров и «отверженных» членов группы. Социометрия позволяет понять, насколько окружающий ребенка коллектив благоприятствует его личностному развитию, насколько члены коллектива расположены к ребенку, насколько сам ребенок расположен к членам этого коллектива.

Подготовка: Бланки анкет для каждого учащегося.

Социометрическое исследование имеет ограничение выборов – 3.

Ход проведения: анкеты раздаются учащимся. Проводится инструктаж

Обработка полученных результатов

Результаты опроса заносятся в специальный шаблон «Межличностные отношения».

Интерпретация полученных результатов

Анализируя полученные положительные выборы, можно сделать вывод о наличии в нем: «Звезд» – члены группы, захватывающие «центр сцены», подобно звезде. В высшую группу относят тех, кто получил 6 и более предпочтений; «Предпочитаемых», которые поддерживают в целом неплохие отношения с большинством членов коллектива – они получают от 3 до 5 выборов; «Пренебрегаемых», то есть тех, кто поддерживает хорошие отношения с очень узким кругом своих одноклассников или только друг с другом – они получают от 1 до 2 выборов; «Отвергаемых», то есть тех, кто не принят в коллективе, они не получают положительные выборы. Социометрический статус показывает позицию учащегося в классе: лидер – учащийся, имеющий ярко выраженный положительный индекс социометрического статуса, отверженный – учащийся с отрицательным индексом, рядовой член коллектива – средний индекс. Удовлетворенность своим положением в группе: Высокая удовлетворенность – значения более 0,2, Средняя удовлетворенность – значения больше 0 и меньше 0,2, «Нулевая удовлетворенность» – значения равные 0.

Бланк вопросов (Анкета)

Фамилия, имя _____ Класс _____

Инструкция. Анкета, которую мы предлагаем тебе заполнить, поможет улучшить отношения между школьниками в вашем коллективе, сделать его дружнее и сплоченнее. Анкета состоит из шести вопросов. Отвечая на вопрос, укажи в каждом утверждении фамилии трех одноклассников, которые соответствуют твоему выбору.

Вопросы для 5-6 класса

1. Если бы тебе потребовалась помощь, к кому ты в первую очередь обратился из одноклассников? Напиши их фамилии.
2. Если бы тебе потребовалась помощь, к кому не стал обращаться из одноклассников? Напиши их фамилии.
3. Напиши фамилии одноклассников, с которыми ты хотел бы сидеть за одной партой.
4. Напиши фамилии одноклассников, с которыми ты не хотел сидеть за одной партой?
5. Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения? Напиши фамилии этих одноклассников.
6. Кого бы ты из класса не пригласил на свой день рождения? Напиши фамилии этих одноклассников.

Вопрос для 7-8 класса

1. Если бы ваш класс стали расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе? Напиши фамилии этих одноклассников.
2. Если бы ваш класс стали расформировывать, с кем ты бы не хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе? Напиши фамилии этих одноклассников.
3. Если ваш класс будут фотографировать, с кем бы ты хотел стоять рядом? Напиши фамилии этих одноклассников.
4. Если ваш класс будут фотографировать, с кем ты бы не хотел стоять рядом? Напиши их фамилии.
5. Нужно приготовить совместный учебный проект (реферат, презентация). С кем будешь его готовить? Напиши фамилии этих одноклассников.
6. Нужно приготовить совместный учебный проект (реферат, презентация). С кем бы не хотел его готовить. Напиши фамилии этих одноклассников.

Вопрос для 9-11 класса

1. Если бы тебе пришлось перейти учиться в другую школу, кого из нынешних одноклассников ты бы взял в новый класс? Напиши фамилии этих одноклассников.
2. Кого из нынешних одноклассников ты бы не взял в свой новый класс? Напиши фамилий этих одноклассников.
3. Если бы ты был капитаном корабля – кого бы ты взял в плавание? Напиши фамилии этих одноклассников.
4. Если бы ты был капитаном корабля – кого бы ты оставил не взял в плавание? Напиши фамилии одноклассников.
5. У тебя есть 3 билета на концерт любимой группы – кого бы ты пригласил с собой? Напиши фамилии этих одноклассников.
6. У тебя есть 3 билета на концерт любимой группы – кого ты бы не стал приглашать на концерт? Напиши фамилии этих одноклассников.

Диагностика состояния агрессии (тест Басса-Дарки в модификации Г. Резапкиной)

Цель: Выявление и дифференциация проявления агрессии и враждебности.

Выделенные виды реакций в диагностике:

Физическая агрессия. Косвенная.

Раздражение. Негативизм.

Обида. Подозрительность.

Вербальная агрессия. Чувство вины.

Фамилия. Имя: _____ Класс: _____

Инструкция. Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке ответов кружочком номер утверждения.

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
9. Мне не раз приходилось драться.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
22. Многие люди мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если не понимают слов, я применяю силу.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
27. Я могу наругать людям, которые мне не нравятся.
28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
32. Я мало помогаю своим родителям.
33. На удар я отвечаю ударом.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

Обработка результатов. Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их. Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии

провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

- Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
- Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
- Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
- Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методический материал к занятиям по программе «Профилактика травля «Не навреди»»

Занятия по профилактике травля направлен на решение следующих задач:

- ✓ снижение агрессивных и враждебных реакций;
- ✓ оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- ✓ формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- ✓ развитие толерантности, эмпатии.

Включает 6-8 занятий, продолжительность одного занятия – 45-60 минут. Интенсивность занятий – 1-2 раза в неделю. В программе используется преимущественно групповая работа.

Структура занятия:

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.

Основу занятий составляют различные игры и упражнения. Педагог-психолог по своему усмотрению может их группировать и сочетать - в зависимости от целей, которые он поставил, работая со школьниками по проблеме профилактики травля.

Упражнение «Самый-самый»

Инструкция обучающимся: Участники делятся на команды. «Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно неподробен и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть в каждой команде участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и по очереди, каждый в своей команде, расскажите о личных достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута... А теперь расскажите о своих достоинствах с подтверждающими их фактами...».

После того как участники закончат свои выступления, подведите итоги и предложите каждой команде выделить «самого-самого» по тем показателям, которые обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Затем попросите учащихся выделить самого-самого в группе.

Упражнение «Любовь и злость»

Инструкция обучающимся: «Сядьте в один общий круг и закройте глаза. Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1–2 мин). Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: “Федя, мне очень нравится, что, когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня”. (1–2 мин.) Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (1 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (1 мин). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга. Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?
- Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас? Почему так важно точно говорить, что именно рассердило? Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или когда о нем рассказываешь?

Рекомендации. Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте». Благодаря точному содержательному называнию причин своей злости или обиды подростки могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, подросток не попадает столь сильно под его воздействие.

Упражнение «Тест на доверие»

На середину круга положите какой-либо предмет, например вазу или книгу. Объясните обучающимся, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый из них должен встать на определенном расстоянии (каждый участник расстояние определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Попросите участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда каждый из участников найдет свое место, предложите всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее попросите каждого участника кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места. Выбранное положение и высказывания других членов группы можно

комментировать. Вывод, к которому необходимо подвести подростков: доверие в группе — не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой — доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто прибегают к простому средству — не подпускают слишком близко других людей.

Игра «Король»

Слово педагога-психолога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит?

Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять». Инструкция обучающимся: Определите, кто станет королем. Остальные участники — слуги, они должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д.

Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем. Затем выбирается следующий игрок в роли короля. После чего вновь происходит рефлексия.

Вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем? Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Упражнение «Безмолвный крик»

Организуя деятельность по профилактике школьной травли, научите детей даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Данное упражнение поможет подростку ощутить себя хозяином положения, понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хорошая основа для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция обучающимся: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным — таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так “громко”, как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз — “еще громче”!.. А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаете ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы

сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас (1 мин). А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили».

Вопросы для обсуждения:

- Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
- Кого вы представили в образе своего злого духа?
- Что вы кричали?
- Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

Упражнение «Карта желаемых чувств»

Инструкция обучающимся: «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить:

- общение с друзьями, другом, подругой; • успехи в учебе; • общение с природой;
- интересный досуг; • занятие любимым делом; • забота о других людях; • ваша внешность; • состояние здоровья; • материальные приобретения и т. д.

Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите, какие чувства хотели бы пережить. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие... Определите свое эмоциональное состояние “здесь и сейчас”. Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны».

Упражнение «Шутливое письмо»

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Инструкция обучающимся: «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличьте все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и “провинности” этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом». По окончании желающие могут прочитать свои письма вслух. Завершите упражнение игрой в «снежки»: участники комкают свои письма и кидаются ими друг в друга пару минут.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли вам было преувеличить собственные чувства, например злость или обиду?
- Можете ли вы иногда смеяться над собой?
- Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо?
- Когда полезно смеяться над конфликтом? (Например, когда конфликт возникает по недоразумению.)

Игра «Спускаем пар»

Инструкция обучающимся: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: “Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки” или “Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты”. Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь “спустить пар”. Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно “спускать пар”». (Когда круг

“спускания пара” завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.) А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: “Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками” или “Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты”».

Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности»

Инструкция обучающимся: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации... Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?
- Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?
- Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.
- Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?
- Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение «Покажи ситуацию»

Инструкция обучающимся: Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары.

Материал к упражнению. Ситуации:

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.
3. Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
4. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.
5. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Игра «Иван Иванович»

Инструкция обучающимся: Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя. Задача аудитории — следить за тем, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому. Когда зайдет последний участник и передаст полученную информацию группе, снова зачитайте оригинал. Предложите учащимся проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

Материал к игре.

Письмо 1 Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т. к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг всё исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая - дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре дня. У жены скоро родится ребенок, но мы еще пока не знаем - мальчик или девочка, так что пока непонятно - станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат. Р.5. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».

Письмо 2 Кому: Генеральному Менеджеру От: Управляющего Директора Завтра вечером около 19.30, на восточной стороне Сиднейского Портового Моста будет демонстрироваться фейерверк. Такое случилось только однажды, 26 января 1988 года. В качестве знака доброй воли к нашим служащим, я попрошу Вас заказать автобус, чтобы отвести всех служащих к водной стороне балкона Оперы Сиднея. Таким образом, они смогут наблюдать захватывающее представление. Я договорился с одним из организаторов фейерверка, Мистером Спарки Барнером, что перед началом он кратко расскажет служащим о значении фейерверка. Это начнется ровно в 18.30 на балконе. Если будет дождь, фейерверк может быть отменен. В этом случае договоритесь, пожалуйста, о размещении служащих в кафетерии на первом этаже к 19.15, чтобы можно было показать записи предыдущего фейерверка.

Упражнение «Агрессивное поведение»

В ходе этого упражнения учащиеся могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением, исследовать как собственное, так и чужое агрессивное поведение. Инструкция для учащихся: «Возьмите каждый по листу бумаги и запишите все, что делает человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Напишите небольшой рецепт, следуя которому можно "создать" агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т. д. (Следует попросить нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете здесь, в группе? Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом можно вызвать агрессию по отношению к себе?».

Далее каждому участнику предлагается взять еще один лист бумаги и разделить пополам вертикальной линией. Слева записать, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему. Справа - как он сам проявляет агрессию к другим детям в школе. На выполнение отводится 10-15 минут, после чего дети зачитывают свои записи. Вопросы для обсуждения: Почему люди, дети и взрослые проявляют агрессию? Почему пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других? Как ведет себя жертва агрессии? Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой? Что такое равноправие и в чем оно проявляется между детьми?

Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены»

Инструкция. Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих общению. Детям предлагается разыграть ситуацию «В классе». Выбираются два участника. Ситуация. Один из учеников входит в класс после болезни, а его парта занята - за ней сидит новый ученик. «Старожил» начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!». Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: можно ли было не доводить дело до конфликта? Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах - отношения выясняются: с угроз; с указаний и поучений («надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать»); с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту»); с сообщения («ты такой же бестолковый, как все

новенькие»). Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Техники ассертивного поведения

Ассертивное поведение — это способность самостоятельно регулировать свое поведение, сохранять личные границы и не нарушать чужие, брать ответственность за свою жизнь на себя и проговаривать просьбы вслух. На тренинговых занятиях учащиеся развивают навыки ассертивного поведения, на конкретных ситуациях, с которыми они встречаются школьной жизни. В реальности ребенку каждый раз придется принимать решение о том, подходит ли техника к данной конкретной ситуации, или лучше использовать другую.

Язык тела и зрительный контакт

Все ассертивные техники, которые описаны ниже, основываются на сочетании вербального послания и уверенности, транслируемой на уровне телесных проявлений. Для того, чтобы давать отпор в ситуации нападения, ученики тренируются стоять прямо, глядя обидчику в глаза. Выражение лица при этом должно быть нейтральным, улыбка уместна не всегда. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах. Скрещенные руки, рука, прикрывающая рот, или же постоянное переминание с ноги на ногу — показатели обороняющегося поведения. Руки в передних карманах джинсов или указание пальцем на обидчика могут быть расценены как агрессивное проявление. Подавляющему большинству учеников нужна практика в том, как разговаривать в трудной ситуации, а не только в том, что именно в ней говорить.

Ассертивные высказывания

Чтобы сделать ассертивное заявление, нужно быть ясным, честным и прямым. Такое высказывание включает в себя довольно конкретное и спокойное изложение того, что вы хотите, или как вы относитесь к событию или ситуации. Например, ученику может мешать другой ученик, который громко разговаривает, когда она / он хочет заниматься. Ассертивное высказывание в данном случае будет звучать так: «Мне хотелось бы, чтобы ты был(а) потише». Агрессивный ответ: «Заткнись, или я тебя ударю». Пассивным ответом будет страдание в тишине или попытка молча уйти в более тихое место (которое может быть и неудобным). Ассертивные высказывания важны в ситуациях, когда ребенка дразнят, обзывают или, имеет место незначительная физическая провокация. Основная фраза, которой нужно научиться в этих ситуациях: «Мне не нравится, когда ты это делаешь. Я хочу, чтобы ты остановился».

Соппротивление манипуляциям и угрозам.

Часто дети находятся под давлением; тем не менее, на выбор они могут использовать одну из двух техник противодействия. Первая и самая простая — сказать: «Нет». Вторая, чуть более изощренная, и включает в себе прием под названием «заезженная пластинка». Научиться говорить «нет» может быть сложнее, чем кажется. Детей, особенно девочек, часто поощряют к тому, чтобы быть «добрыми» и «бескорыстными». К сожалению, это иногда может привести к тому, что дети будут делать что-то вопреки своим желаниям или интересам. Чтобы иметь возможность сказать: «Нет», надо понять, что мы имеем право говорить: «Нет», а также, когда использовать это право. Если они чувствуют себя комфортно, выполняя просьбу другого человека, они должны сказать: «Да». Можно найти компромиссное решение, которое будет радовать всех. Манипуляции, угрозы и убеждения часто основаны на моральных или эмоциональных воздействиях.

Чтобы заставить ребенка сделать что-то, чего он не хочет, вторая сторона (в том числе сверстники) обычно прибегает к одной из следующих формулировок.

Я пожалуюсь на тебя.

Я больше не буду твоим другом.

Я расскажу всему классу твоей секрет.

Я расскажу моему старшему брату/сестре, и тебе от них достанется.

Я буду ждать тебя после школы.

Это нечестно, я одолжил тебе свою вещь!

Ну ты и маменькин сыночек!

Что за слабак!

Заезженная пластинка

Ребенку может быть трудно противостоять таким угрозам и обещаниям. Один из способов сопротивления — повторять одно и то же утверждение, пока другие дети не перестанут спрашивать. Эта техника называется «заезженная пластинка».

Вот как это звучит на практике: Вася: Одолжи мне свой телефон поиграть! Петя: Я не дам тебе свой телефон. Вася: Ну дай, не будь такой жадиной! Петя: Я не дам тебе мой телефон. Вася: Но я потом тебе свой одолжу! Петя: Я не дам тебе мой телефон. Вася: Но я тебе свой давал! Петя: Я не дам тебе мой телефон. Вася: Тогда я не дам тебе поиграть в мою приставку! Петя: Твоя приставка классная, но телефон я тебе не дам. Вася: Все, сдаюсь.

«Заезженная пластинка» в данном случае — это фраза «Я не дам тебе свой телефон». Подготовьте учеников к тому, что такая манипуляция может сопровождаться физическим запугиванием. Научите учеников сохранять уверенность, даже если задирающий ученик подходит очень близко или бросает на него злобные взгляды. Обычно другой ученик перестает оказывать давление после того, как заезженная фраза повторяется три раза. Тем не менее, дети должны помнить о том, что основная их задача в ситуации травли — выйти из нее при первой же возможности, поэтому не стоит использовать эту технику слишком долго.

Заручиться поддержкой!

Подчеркните: если над учениками издеваются, им не нужно решать ситуацию самостоятельно. Хотя вы не хотите, чтобы они все время полностью полагались на других, ведь так можно лишиться уверенности в себе, им могут помочь другие ребята и сотрудники школы. В момент, когда происходит травля, практически всегда рядом находятся другие дети, и очень часто — кто-то из взрослых. Если ситуация становится угрожающей, ученик может крикнуть, привлекая тем самым внимание свидетелей, например, словами: «Посмотрите, что они (имеются в виду обидчики) делают! Ведь это несправедливо!» В долгосрочной перспективе каждому из учеников, который стал жертвой травли, стоит подумать о том, к кому из одноклассников (или, может быть, учащихся старших классов) он мог бы периодически обращаться за помощью. Можно отпететировать, как именно это обращение за помощью могло бы состояться.

Ответ на оскорбления

Если ребенок настойчиво просит другого прекратить оскорбления, но это не работает, тогда может помочь метод, называемый «затуманиванием», или «игрой в туман». Суть этого метода заключается в следующем: ученик, ставший жертвой оскорблений, отвечает на каждое нападение нейтральным утверждением, которое направлено на то, чтобы сгладить ситуацию, а не обострить ее. Такие заявления, как «Да, ты можешь так думать»; «Возможно»; «Тебе может так казаться»; «И?» — утверждения «туманного» типа. Агрессор довольно быстро теряет инициативу, если его жертва остается спокойной. Иногда ученики сталкиваются с ситуациями, когда их обзывает больше одного или двух

человек. Например, если ученик идет по школьному коридору или выходит из туалета, и большая толпа учеников хихикает и комментирует его любое поведение. В таких ситуациях детей можно научить «говорить хорошее» — как бы странно это ни звучало, это означает, что нужно говорить что-то хорошее самому себе! Мысленно концентрируясь на позитивных сообщениях, таких как «Я могу оставаться спокойным», «Я классный» и т.д., можно в определенной степени поставить «блок» перед словами, которые поступают извне.

В группе, во время занятий это можно практиковать следующим образом: в то время, как часть участников изображают агрессоров и говорят ученику, проходящему мимо, неприятные вещи хором, психолог идет нога в ногу с ним и говорит ему на ухо те самые позитивные вещи, которые ученик должен научиться говорить себе в подобных ситуациях сам. Что именно это буду за утверждения, ученик должен решить заранее самостоятельно. Затем ученик может попробовать еще без посторонней помощи.

Для темы работы над оскорблениями психологу стоит заранее создать «конверт с гадкими кличками». В этом конверте будут лежать листики бумаги, на каждом из которых написано какое-то оскорбление, сделать его может сам ведущий или вместе с детьми. Эти оскорбления могут использоваться в любых упражнениях, например, описанных выше. Важно то, что, будучи в формате отдельных листочков в конверте, они становятся символически как бы отделены от конкретных детей, работая с ними, дети ощущают, что оскорбления не относятся к ним лично. Ведущий внимательно наблюдает за состоянием детей, поддерживая их ресурсное состояние.

Повышение собственной самооценки

Во всей группе стоит работать над формированием чувства собственного достоинства. Для этого можно использовать много различных упражнений.

А) Любые активности, в рамках которых дети обмениваются комплиментами.

Б) Круг, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я нравлюсь себе, потому что я...»

В) Упражнение, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я сегодня молодец» тремя разными способами, находя три своих достижения за текущий день, за которые он мог бы себя похвалить.

Первоначально это упражнение не является простым для выполнения, так как дети обычно привыкают к тому, что похвалу можно получить только за какое-то очень весомое достижение (например, пятерку в четверти по математике). В ходе работы с психологом они постепенно начинают учиться хвалить себя и других за мелкие, «рутинные достижения» (например, сделать с утра зарядку или не опоздать на первый урок, хотя с утра очень хотелось спать). Способность не обесценивать эти достижения — важная составляющая более стабильной и позитивной самооценки, которой часто не хватает детям, ставшим жертвами травли.

Сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях

Детей полезно научиться техникам расслабления в стрессовых ситуациях — это поможет им сохранять спокойствие и, соответственно, чувствовать себя увереннее. Основные стратегии управления стрессом:

- дыхательные техники;
- физическая релаксация;
- визуализация.

Дыхательные техники

Простейшая техника релаксации при помощи регуляции дыхания связана с тем, чтобы выдох оказывался более продолжительным, чем вдох. При таком дыхании в крови повышается содержание углекислого газа (а кислорода — понижается), за счет чего

происходит торможение симпатической нервной системы, которая отвечает за активацию, страх, панику. Человек начинает чувствовать себя спокойнее. Подобный принцип используется во множестве техник, которые направлены, к примеру, на коррекцию состояния во время панической атаки. В ситуации травли ученик испытывает сильный стресс, часто — страх. Дыхательная регуляция помогает справляться с этими состояниями. Попросите учеников сделать глубокий медленный вдох. Они должны стараться наполнить свои легкие до самого дна, чтобы они действительно были наполнены воздухом. Когда они наполнятся, попросите их задержать дыхание на счет три и медленно выдохнуть. Им следует выдыхать медленнее, чем вдыхать. Повторите три раза. Напомните им, чтобы они не беспокоились о том, что выдох может быть шумным. Ученикам стоит стараться выдыхать через нос, если у них не получается, можно выдыхать через слегка приоткрытые губы.

Физическая релаксация

Наилучший способ расслабления мышц связан с тем, чтобы предварительно их сильно напрячь. Ученикам можно предложить попрактиковаться для начала с рукой. Предложите участникам группы сжать правую руку и изо всей силы в кулак, досчитать до трех, а затем резко расслабить, позволив руке свободно повиснуть. После того, как у всех это получится, можно переходить к тому, чтобы практиковаться уже на разных группах мышц всего тела. Ученики во время выполнения упражнений находятся в положении сидя или стоя. Каждая группа мышц прорабатывается по стандартной схеме: сильное напряжение — досчитать до трех — резко расслабить, «отпустить», «бросить», если речь идет о конечности. Начинается выполнение упражнения со ступней и ног. Затем — живот и ягодицы. После — руки и ладони. После этого нужно сделать три глубоких вдоха для того, чтобы расслабить грудную клетку. Затем интенсивно пожать плечами три раза, чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины; при пожимании плечами направить их вперед, для того чтобы при расслаблении были проработаны лопатки. Затем нужно сглотнуть несколько раз, чтобы расслабить шею. Последними напрягаются мышцы лица, можно скорчить гримасу, после трехсекундного удержания лицо расслабляется. Проработав каждую группу мышц по отдельности, ученики могут напрягать и расслаблять все тело сразу. Постарайтесь научить их распознавать дополнительные напряженные точки: челюсть, живот, шея и плечи часто особенно подвержены стрессу.

Визуализация

Образы, которые мы вызываем силой своего воображения, могут помочь сохранять спокойствие. После физического расслабления учеников можно попросить создать ментальную картину того, где они чувствуют себя в безопасности и уверены в себе. Они должны представить себе эту картину безопасного места во всех подробностях, включая восприятие цветов, звуков, запахов, ощущений, которые сопровождают это место. В случаях, когда они чувствуют напряжение, воспоминание или придумывание образа безопасного места помогает расслабиться и успокоиться. Хорошим подспорьем в реализации техники «Безопасного места» являются метафорические карты. Ученикам, которым трудно визуализировать конкретные картины, может помочь медленный мысленный счет до 10 и обратно. Он также способствует снижению стресса и восстановлению контроля над собой в трудной ситуации.