

КАЖДЫЙ
ВАЖЕН



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Сборник лучших интерактивных педагогических практик

в области профилактики
травли в школе

Москва

2023

**СБОРНИК ЛУЧШИХ ИНТЕРАКТИВНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ПРАКТИК В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВЛИ В ШКОЛЕ**

2023

Москва

В сборнике представлены лучшие методические разработки, выполненные педагогами в рамках участия в программе повышения квалификации «Каждый важен»: интерактивные методы профилактики травли в школе» в 2023 году.

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Баша С. В. Сценарий интерактивного мероприятия «Спектакль „Про ежика, который смог стать настоящим другом“» (младшие классы)	5
Босенко М. А. Сценарий интерактивного мероприятия «Спектакль „Серая мышь“» (6-11 классы)	8
Галеева Л. Н. Методическая разработка «Классный час по профилактике буллинга в классе» (4-7 классы)	12
Гильманова В. Р. Спортивный час «Один за всех и все за одного!» (1-4 классы)	17
Зубарева Е. В. Разработка группового занятия с элементами тренинга для подростков 8-9 классов «Скажем «Нет!» буллингу»	19
Клевитова С. Н. Акция-челлендж «Сила в уникальности» (студенты, широкая общественность)	25
Коньшева М. С. Социально-коммуникативный тренинг по профилактике буллинга в образовательной среде «Буллинг: справимся вместе» (8 класс)	28
Корч Т. Д. Групповое коррекционно-развивающее занятие «Уверенное и неуверенное поведение» (13-14 лет)	45
Котова Т. А. Классный час «Против травли» (5-7 класс)	49
Лутовинова Н. В. Методическая разработка «Столб Гнева» по профилактике буллинга среди обучающихся (7-11 классы)	53
Медянцева Н. Л. Классный час для младших школьников «Вот что значит настоящий, верный друг!».....	56
Мельникова М. М. Тренинг в рамках реализации профилактической программы «Я в безопасности». Занятие №1 (6-7 классы)	60

Орлова С. М. Психологическое тренинговое занятие «Позитивная самооценка» (5-7 классы)	64
Прибылова М. В. Психологическое тренинговое занятие «Помогаторы» (1-4 классы)	67
Розанова Е. А. Сценарий интерактивного занятия «Гадкий утенок или каждый важен» (беседа с использованием театрализованной импровизации) (3-7 классы)	69
Савельева С. С. Интерактивное занятие «Нет буллингу» (8 класс)	75
Сидоркина С. А. Сценарий интерактивного мероприятия «Спектакль „Подарок“» (3-4 классы)	78
Соловей А. А. Занятие по профилактике травли с элементами тренинга (5-7 классы)	85
Сухарева Т. С. Сценарий интерактивного мероприятия «Практические способы решения конфликтных ситуаций» (7 классы)	88
Терентьева М. В. Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие «Я + Ты = Мы» (5-6 классы)	95
Терехова М. В. Методическая разработка по профилактике травли «Просмотр фильма «Чудо» 2017 года с обсуждением и работой в группах» (5-6 классы)	103
Цапович О. И. Сценарий интерактивного мероприятия «Просмотр и обсуждение спектакля «Сказка про Муркиных котят» (1-2 классы)	105
Швемлер Н. Н. Сценарий интерактивного мероприятия «Спектакль „Про котенка, который смог найти себе друзей“» (3-4 классы)	109

Сценарий интерактивного мероприятия «Спектакль „Про ежика, который смог стать настоящим другом“»

Баша С. В.

Целевая аудитория: 2-й класс

Организаторы: 5-й класс

Ожидаемый эффект:

Предполагаемые результаты активности для 5-го класса:

— Формирование социально активной позиции в предотвращении травли в классе.

Предполагаемые результаты активности для целевой аудитории — 2-го класса:

— Формирование навыков общения и взаимоотношения друг с другом, умения выстраивать отношения с одноклассниками.

Время, необходимое на подготовку: 1 неделя

Время, необходимое на проведение: 35 минут

Вспомогательные материалы: театральные костюмы или маски персонажей.

Краткое описание идеи:

Активность разработана с детьми для школьников 2-го класса. При помощи сказкотерапии можно решать детские проблемы и справляться с возникающими жизненными трудностями. Можно научиться понимать друг друга. Такие мероприятия не только развлекут, но и непременно принесут большую пользу.

План подготовки:

Ребята собираются вместе и распределяют роли. В течение недели они репетируют с деталями декораций и реквизита (можно условными), с музыкальным оформлением. А также идет поиск костюмов или их изготовление. Определяется дата и время проведения данного мероприятия.

Подробное описание:

«Сказка про ежика, который смог стать настоящим другом»

В одном прекрасном зеленом лесу жили-были множество зверьков. Жили в основном дружно — игрались друг с другом, пели песни и веселились. Но только малыша ежика в игры никто не принимал. Как ни старался ежик завести себе хоть одного друга, все отворачивались от него. А все потому, что он, как считали звери, не подходил ни для одной группы друзей.

Пришел еж к медведям и предложил им дружить. Медведи грозные не хотели дружить с ежиком, потому что он слишком маленький, и на него очень легко наступить. Да и где вы видели, чтобы огромные медведи водились с такими крохами? Это может навредить славе медвежьей — грозных больших лесных зверей. Поэтому дружба ежа и медведя была невозможна.

Пришел еж к птицам и предложил им дружить. Но птицы-певички дружили только с животными, у которых красивый голос. Они постоянно пели песни, сидя на ветках деревьев в окружении других птиц. Поэтому ежика, который петь совсем не умел, брать к себе они не хотели. Более того, даже обижали они ежика, говоря ему, что даже волки на луну воют гораздо красивее, чем ежик пытается спеть. А ежик действительно пытался научиться пению. Да только вместо песен изо рта его маленького вырывались только визги да фырканы.

Пришел еж на болото к лягушкам и предложил им дружить. Лягушки дружить хотели только с плавающими животными — рыбами, утками, да рачками. А с сухопутным ежом как поиграть в воде? Никак! Так какой смысл дружить с ним? Слишком разные звери.

Еж пришел к мышатам и предложил им свою дружбу. Те почти согласились, как вдруг одна из мышей очень сильно укололась об иголки ежа. Тогда мышинный совет решил не принимать ежа и не дружить с ним.

Долго еще искал он друзей себе, но во всем лесу никто не захотел поддержать ежика и стать ему другом. Тогда ежик уже приготовился стать одиночкой. Он смирился с тем, что быть ему одному всю его жизнь. Пошел он на полянку в гордом одиночестве. Там он решил поучиться гулять без других зверят и играть без друзей. Вдруг в лесу недалеко от поляны раздался сильный и громкий хлопок. Все звери разбежались по своим домикам, а ежик замер на месте. Вдруг из кустов выскочил серый заяц и пробежал мимо ежа. Бежал он так быстро, лапками так резво перебирал — не к добру точно! Зайцы так бегают быстро, если они в опасности. Так и случилось.

Ежик увидел вдалеке охотника, который бежал за зайцем с огромным ружьем. Тогда ежик понял: зайца надо спасать! Ежик свернулся в клубочек так, что ни мордочки, ни лап не было видно. Стал он одним сплошным шариком из иголок. Да как бросился под ноги человека недоброго. Тот ногой на него наступит, да как завоюет — пуще волков и птиц на ветках.

— Ай-яй-яй, ой-ой-ой. Дурацкий еж! — вскрикнул человек и пнул ежа в сторону. Заяц в то время успел убежать так далеко, что охотнику его и в жизнь не сыскать. Человек хромя ушел с поляны, надев ружье свое на плечо, а ежик продолжил лежать без движений. Сильно человек на него наступил, придавил лапку. Заяц вернулся к поляне и прибежал к ежу и начал за спасение свое его благодарить:

— Спасибо тебе, ежик, ты спас меня, ты настоящий друг! Бежал я через весь лес, но никто мне не помог! Ни медведь, ни волк, ни птица. Все только в домики спрятались свои. Ты спас меня, так помогать может только настоящий добрый друг. Заяц посадил себе на спинку ежа и понес его не спеша в лес. Колол ежик зайца в спину своими иголками, но тот терпел и звука не подавал. Отнес он ежика в домик его и стал за ним ухаживать. Приносил заяц ежику поест грибочки свежие, да корешки деревьев. А утрами заяц ходил собирать целебные лесные травы и цветы, чтобы делать снадобья и лечить лапку ежика. Буквально через неделю ежик почувствовал себя хорошо, и лапка его зажила.

С тех пор заяц и еж стали лучшими друзьями. А все потому, что друзей выбирают не за таланты. Другу все равно, большой ты или маленький, мягкий или колючий,

поешь или нет. Друг — это тот, кто никогда не оставит тебя в беде и поможет в трудную минуту.

Вопросы для обсуждения.

Кто из героев вам понравился? Почему?

Кто вел себя недружелюбно?

Как бы вы повели себя с ежиком?

Стал ли ежик в конце сказки счастливым?

Как вы считаете, кто настоящий друг?

Рефлексия:

Упражнение «Подарок»

Цель: способствовать развитию самопонимания принимающего обратную связь.

Необходимые материалы: подарочные конвертики с записочками, ручки.

Описание: Участникам предлагается придумать и написать, какое бы хорошее качество он подарил товарищу (чье имя ему досталось). Начать предложение нужно со слов, например: «Я хочу подарить тебе...»

Сценарий интерактивного мероприятия «Спектакль „Серая мышь“»

Босенко М. А.

Целевая аудитория: 6-11 классы

Организаторы: 8-й класс

Ожидаемый эффект:

Предполагаемые результаты активности для 8-го класса:

— Формирование социально активной позиции в предотвращении травли в классе.

Предполагаемые результаты активности для целевой аудитории 6-11 классов:

— Формирование навыков общения и взаимоотношения школьников, умения выстраивать дружеские отношения с одноклассниками.

Время, необходимое на подготовку: 6 дней

Время, необходимое на проведение: 35 минут

Вспомогательные материалы: парты, стулья, школьные принадлежности.

Краткое описание идеи:

Активность разработана с детьми для школьников 6-11 классов. При помощи театральной сценки можно решать детские проблемы и справляться с возникающими жизненными трудностями в школьной жизни. Можно научиться понимать друг друга.

План подготовки:

Ребята собираются вместе и распределяют роли. В течение 6 дней они репетируют с необходимыми декорациями и реквизитом, с музыкальным сопровождением. Также идет обсуждение подбора необходимой школьной формы, с учетом материального положения и статуса детей. Определяется дата и время проведения данного мероприятия.

Подробное описание:

Сценарий «Серая мышь»

(звучит фоновая музыка на начало)

Сидит на полу девочка, поджав колени и прижав к себе свой личный дневник.

Голос за кадром:

История одной девочки по прозвищу Серая мышь.

Звучит фоновая музыка (Звонок на урок)

За партой сидят две школьницы, общаются.

Фоновая музыка на урок

В класс заходит девочка, идет, садится за парту, одна из школьниц ее не пропускает, сама садится за пустую парту, обе школьницы кладут на стол свои рюкзаки. Она достает свои тетради из рюкзака, кладет их на стол, одна из школьниц их сбрасывает. Собрав тетради, девочка подошла к другой парте, поставила на нее свой рюкзак, но другая школьница его сбрасывает. После девочка садится за первую парту. Школьница с первой парты пересаживается за вторую.

Звучит фоновая музыка (на перемену).

Школьницы стоят, о чем-то общаются, девочка пытается к ним подойти, поговорить, ее отталкивают. Она снова подходит. Школьницы отбирают у нее личный дневник, перебрасывают его друг другу. После девочка его забирает и возвращается в класс за парту.

Звучит фоновая музыка (пишет дневник)

Сегодня 23 ноября 2022 г.

Друг мой.

Ты тот, кому я хочу открыть свою душу. Я расскажу, нет, вернее, напишу обо всем, что я думаю, что переживаю, что волнует меня.

Да, я живу в детском доме и ежедневный поход в школу для меня огромная мука.

Ну нет у меня возможности, как у Юльки, носить дорогие вещи и менять их каждый день. Да, я ношу только те вещи, которые выдают мне в детском доме. Ну неужели из-за этого можно унижать, обзывать? Что со мной не так?

Вот, говорят, внешность не главное, а ведь и одеваюсь нормально, и учусь хорошо. Почему так происходит?

Сегодня меня как всегда обозвали серой мышью, кинули в меня мокрой тряпкой, спрятали мой портфель, скинули тетради с парты. Что-то со мной не так. Почему так происходит?

А на перемене девочки собрались в кружок и о чем-то болтали, я подошла поближе, но никто не расступился. Я же просто хотела пообщаться, а они оттолкнули меня. И разговор у них затих, и все разошлись.

Ты представляешь, мой друг, настолько они меня не замечают.

А сегодня на уроке учитель попросила разбиться по парам, и я осталась одна, хотя другого я не ожидала. Она попросила рассказать про отношения к своему другу. У меня даже сердце екнуло, как могут рассказать обо мне мои одноклассники, но я была единственная, про кого ничего не сказали. Преподаватель и одноклассники этого даже не заметили.

Хотя чему я удивляюсь, ведь я давно уже поняла, что до меня нет никому никакого дела. Я никому не нужна.

Жаловаться бессмысленно, помощи просить не у кого, поддержки нет никакой.

Как я от всего устала! Я просто хочу быть такой, как все, чтобы у меня были друзья, но, к сожалению, это пока только мечты. И я хочу, чтобы они поскорее сбылись.

Ну ладно, спасибо тебе, мой друг, что ты меня выслушал и поддержал, но мне уже пора идти домой. Хотя хотелось тебе еще много чего рассказать.

Звучит фоновая музыка (Звонок на урок)

Фоновая музыка на урок

Девочка сидит за партой, к ней подходит одна из школьниц, садится рядом с ней. Приходит другая школьница, садится на заднюю парту (не здоровается с подружкой, обижена на нее). Первая школьница просит прощения у девочки, расплетает ей косички, красит ей лицо.

(звучит фоновая музыка на конец)

После девочка встает и садится на пол с личным дневником. Пишет слова.

Привет, мой друг.

У меня для тебя радостная новость. Ты представляешь, та самая Юлька сама ко мне подошла и извинилась за свои поступки.

И мне так хочется, чтобы мы с ней стали лучшими подружками. И, может быть, закончатся эти ужасные муки, и я буду с удовольствием ходить в школу, я не буду для всех серой мышью. И тогда, возможно, другие увидят во мне мои достоинства, будут признавать меня как личность.

Одна из школьниц подходит и берет за руку девочку, стоят рядом. Вторая школьница, обиженная, стоит в стороне.

Голос за кадром:

Травля учеников была во все времена. Причиной для травли одного человека может стать что угодно, и именно в школьные годы буллинг выражается наиболее ярко.

У буллинга нет никаких законов. Нет возраста, национальности и социального статуса.

Сказать в глаза «прости» или «извини» для многих людей сложная задача. Кто-то боится не быть прощенным, для других это унижение или перешагивание через собственные принципы.

В конце концов, завтра будет новый день. И он зависит от каждого из нас.

Воспитатель подходит к девочкам, берет за руку школьницу, которая стояла в стороне. Все, держась за руки, кланяются.

Вопросы для обсуждения:

Кто из героев вам понравился? Почему?

Кто вел себя недружелюбно?

Как бы вы повели себя с главной героиней?

Стала ли «Серая мышь» в конце сказки счастливой, нужной?

Как вы считаете, кто настоящий друг?

Какой вы видите еще выход из данной ситуации?

Приложения: дополнительных приложений не требуется

Методическая разработка «Классный час по профилактике буллинга в классе»

Галеева Л. Н.

Целевая аудитория — 4-7 классы

Ожидаемый эффект — для слушателей: формирование толерантного, уважительного отношения друг к другу (особенностям здоровья, внешности, мироощущениям).

Для организаторов подростков: анализ информации через призму участников, способствовать ликвидации зачатков буллинга.

Время, необходимое на подготовку — 1 час.

Время, необходимое на проведение — 120 минут (с учетом совместного чтения, старшеклассники зачитают повесть вслух).

Вспомогательные материалы: повесть в распечатанном виде, экран, проектор, листы, стикеры, маркеры, ручки.

Краткое описание идеи: посредством содержания повести и притчи сформировать уважительное, терпимое отношение к другим участникам коллектива, способствовать созиданию и добру.

План

№	время (мин)	задание	действия	материалы
	10	вводное задание	знакомить с притчей, ведущие читают притчу, задают направляющие вопросы для предметного осознания содержания притчи	
	40	чтение повести	формировать усидчивость и внимание — ведущие по очереди читают главам с правильной интонацией зачитывают повесть	повесть
	10	задание повести «рассказчика» о ситуации «буллинг» или «буллинг» в классе и участниках и взаимодействующих лиц	создать условия для анализа темы «опасной» ситуации коммуникации; участники задают подготовленные вопросы	мультимедийная презентация тема класса
	30	задание «описание взаимодействующих лиц»	способствовать пониманию индивидуальных социальных ролей участников ситуации буллинга;	слайд-шоу флипчарта подготовленными участниками конченными

			ать условия для развития тии	ложениями по онажам
	10	ажнение «Я хочу ать тебе»	йствовать укреплению руктивной активной позиции туации буллинга; речь детям увидеть возможные обы поведения	ка стикеров из ета 4 стикера на кого участника, и
	10	лекция	речь детям осознать твенную роль и возможности ния на взаимоотношения в се; ать условия для осознания ности позитивной атмосферы ассе, дружбы, принятия, рия	
	10	ажнение на речение «Без слов»	йствовать позитивному ологическому климату в се; йствовать индообразованию	

Ход занятия

1. Вводное обсуждение.

Ведущий 1 зачитывает притчу:

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину: — В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: — А какой волк в конце побеждает? Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: — Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Ведущий 2 задает несколько вопросов после знакомства с содержанием притчи:

1. О чем эта притча?
2. Какого волка надо кормить, чтобы быть приятным себе и окружающим?
3. Всегда ли вам удастся «кормить» волка, который представляет добро?
4. Какие поступки являются «пищей» для доброго волка?

После ответов на вопросы делается вывод о том, что необходимо находить «пищу» для доброго волка.

2. Знакомство с содержанием «Верочка» А. Богословского Ведущие по главам читают повесть

3. Обсуждение повести «Верочка» А. Богословского

- Как вы думаете, кто является главным героем?
- Кого из персонажей вы запомнили?
- Какие чувства испытывала Верочка на протяжении этой истории? Опишите ее ситуацию.
- Какие чувства испытывал Алексей? Опишите его ситуацию (что происходило). Каким этот персонаж вам показался? Опишите его.

4. Выполнение упражнения «Действующие лица»

Ведущие любым способом делят класс на четыре группы.

На стены класса заранее наклеиваются четыре флипчарта или листа ватмана, на которых подписаны имена персонажей (Ира Мищерская, Губенко, Краснощеков, Бескудина-отличница). Ведущие могут напомнить ребятам, кто это, используя приметы. Каждая команда подходит к одному из флипчартов, получает один маркер на группу. Далее группы будут последовательно перемещаться от флипчарта к флипчарту по команде ведущих. На каждом флипчарте на некотором расстоянии друг от друга написаны 4 неоконченных предложения: «Моя роль в этой истории... (как меня можно назвать); «В этой ситуации я чувствую...», «Я хочу, чтобы эта ситуация...», «Зависит ли от меня что-то в этой ситуации?» (если да, то почему, если нет, то почему).

На первом круге группы продолжают первое предложение, им дается 2 минуты. После чего происходит ротация по часовой стрелке, и группы перемещаются на один флипчарт, меняясь персонажами. На втором круге группы продолжают второе предложение. Далее делается третий переход, и группы продолжают предложение 3, после чего возвращаются к тем флипчартам, с которых начали.

Затем каждая группа презентует портрет своего персонажа, зачитывая ответы от первого лица. Для этого каждая команда выбирает, кто будет презентовать портрет классу. Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствуете по отношению к этому персонажу? (После каждой презентации.)
- Кто из персонажей чувствует себя в этой ситуации хорошо? Лучше всех? Почему?
- Кто из персонажей чувствует себя в этой ситуации плохо? Хуже всех? Почему?
- Что объединяет всех персонажей этой истории? (Они учатся в одном классе.)
- Можно ли назвать этот класс дружным, комфортным? Всем ли тут хорошо?

Рекомендации для ведущих: для большего эффекта рекомендуется распределить выступления по нарастанию эмпатии. От наименее эмоционально заряженного персонажа (например, обидчика) до жертвы буллинга.

5. Упражнение «Я хочу сказать тебе»

Ведущий раздает каждому участнику по 4 стикера (по числу персонажей в нашей ситуации).

Каждому участнику предлагается написать по одному посланию (пожелание, вопрос, совет, мнение о нем) к каждому персонажу.

Стикеры наклеиваются на соответствующие флипчарты. Примеры посланий: «Ты не один», «Я с тобой», «Ты неправ», «Так нельзя», «Заступись», «Не будь равнодушен», «Расскажи об этом» и т. п.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно (легко) ли было написать послания персонажам?
- К кому из них обратиться было проще всего? Сложнее всего?
- Как вы думаете, о чем это задание?
- Как каждый из нас может повлиять на то, чтобы не было травли?
- Бывает ли так, что очень хочется высказать свое отношение, поддержку, защитить, но мы этого не делаем?

6. Рефлексия

1. Знакомы ли вам все эти персонажи? Встречали ли вы их в своей жизни?
2. Случалось ли так, что вы сами оказывались в одной из этих ролей? В какой роли вы были сегодня? (Свидетели)
3. Что можно сделать, чтобы не допустить таких ситуаций в классе?
4. Что может сделать каждый из вас, чтобы в классе все было так, как вы описывали в самом первом задании (хорошие отношения, дружба, доверие, комфорт, принятие)?

7. Упражнение на сплочение «Без слов»

Ведущие говорят: «Это упражнение вам нужно будет выполнить в полной тишине — нельзя разговаривать. Если кто-то нарушает это правило, результат не засчитывается всему классу. Оно будет состоять из нескольких заданий, которые мы будем давать вам по очереди. Первое — самое простое. Потренируемся выполнять задание молча. Готовы? Начали!».

Ведущие по очереди дают задания классу, следя за соблюдением всеми правила:

1. Выстроиться в алфавитном порядке по первым буквам имен.
 2. Разделиться на 4 группы в зависимости от того, кто в какое время года родился.
 3. Выстроиться в линию в зависимости от числа и месяца рождения, начиная с января и заканчивая декабром. Внутри каждого месяца последовательность дат тоже должна быть соблюдена. После выполнения каждого задания ведущий проверяет правильность, просит каждого назвать дату рождения. Вопросы для обсуждения:
- Довольны вы результатами вашей командной работы?
 - Сложно ли было выполнить задание? Что было самым сложным? Что мешало?
 - Что помогало выполнить задания?

- О чем это упражнение? Какие умения для командной работы оно развивает? Какие из этих умений могут пригодиться в классе? Для чего?

Ведущие подводят итоги и желают им кормить только доброго волка и сделать его победителем!

Спортивный час «Один за всех и все за одного!»

Гильманова В. Р.

Целевая аудитория: 1-4 классы

Ожидаемый эффект:

Для старшеклассников-организаторов мероприятия:

1. Совершенствовать умения работать в коллективе.
2. Организация мероприятий для детей.

Для целевой аудитории:

- Понимание людей с ограниченными возможностями здоровья;
- Воспитывать чувство доброты, сострадания, формировать бережное отношение к людям, в том числе с инвалидностью и ОВЗ;
- Сплочение коллектива.

Время, необходимое на подготовку: 3 дня

Время, необходимое на проведение: 45 минут

Вспомогательные материалы: мячи, повязки на глаза, обруч, конусы, ленты для фиксации ног, наушники, заготовленные бумажки со словами (любыми).

Краткое описание идеи.

Поставить детей на место человека с ОВЗ, для понимания, как трудно с этим жить, что нужно быть к ним толерантными.

План подготовки

1. Выбор группы волонтеров-старшеклассников для организации мероприятия.
2. Совместно с волонтерами продумать программу мероприятия.
3. Детям — целевой аудитории разделить на группы, придумать свое название и девиз.
4. Реализация проекта на уроках физической культуры.
5. Рефлексия.

Подробное описание:

Мероприятие приурочено ко Дню инвалидов.

Из числа старшеклассников выбирается группа ребят для проведения спортивного мероприятия, они придумывают конкурсы и готовят оборудование.

Целевой аудитории дается задание поделиться на группы по 5-7 человек, придумать название команды и девиз.

Ведущий-старшеклассник приветствует детей на занятии. Рассказывает о правилах поведения на занятии. Далее говорит тему занятия. В момент соревнований дети узнают, что их будут всячески ограничивать.

Задание №1: Пантомимой объяснить свое название команде-противнику.

После того как обе команды отгадают названия друг друга, командам необходимо встать в шеренгу друг напротив друга и хором произнести свое название и девиз.

Задание №2: пройти змейку из конусов со связанными ногами.

Каждому ребенку из команды связывают ноги, и они на скорость должны пройти препятствие.

Задание №3: провести баскетбольный мяч через змейку из конусов в завязанными глазами.

Каждому ребенку из команды надевают повязку для глаз, и они на скорость должны пройти препятствие, остальные участники команды могут помогать своим товарищам так, как посчитают нужным (подсказывать или провести).

Если ребенок сбился, то может продолжить на том месте, где он запнулся.

Задание №4: Назвать загаданное слово с закрытыми ушами.

Один из команды выходит отгадывать слово, ему надевают наушники с музыкой.

Старшеклассники показывают командам заранее подготовленные слова, стоя за отгадывающим. Задача ребенка с закрытыми ушами отгадать все слова, остальные дети по очереди ему их объясняют (показывают).

Команда, справившаяся быстрее, получает по баллу за каждое задание.

Если по итогу «Спортивного часа» количество баллов у команд будет одинаковое, то «Побеждает дружба!».

Далее идет награждение победителей и участников.

Далее рефлексия детей. Учитель спрашивает, чем этот «Спортивный час» был полезен, почему его провели, что дети почувствовали, становясь на время людьми с ограниченными возможностями, и как остальные товарищи по команде в этот момент им помогали.

Разработка группового занятия с элементами тренинга для подростков 8-9 классов «Скажем «Нет!» буллингу»

Зубарева Е. В.

Целевая аудитория: подростки 8-9 классов

Ожидаемый эффект:

А) осознание подростками чувств и эмоций, переживаемых участниками травли (агрессора, жертвы, наблюдателей); формирование навыков ответственного и безопасного поведения;

Б) осознание подростками чувств и эмоций, переживаемых участниками травли (агрессора, жертвы и наблюдателей); умение находить пути выхода из сложившейся ситуации и слова поддержки участникам травли.

Время, необходимое на подготовку: 2-3 недели.

Время, необходимое на проведение: 60 минут.

Вспомогательные материалы: видеоролик «Скажем «Нет!» буллингу» снятый заранее самими подростками; техника для воспроизведения видеоролика — компьютер, большой экран, проектор, колонки. Для работы в группах — таблички с названиями ролей «агрессоры», «жертва», «наблюдатели»; для упражнения «Душа» — бумага формата А4 по количеству участников, клей-карандаш, цветные карандаши.

Краткое описание идеи. В процессе подготовки к групповому занятию с элементами тренинга подростки, проявляя социальную активность в создании видеоролика, имеют возможность проанализировать и обсудить причины поведения всех участников травли. То есть почему агрессор издевается над другим человеком, почему жертва пассивна, почему наблюдатели могут поддерживать агрессора. Также в процессе съёмок видеоролика подростки в игровой форме могут примерить на себе данные роли, что является достаточно эффективной формой работы в рамках профилактики травли. Таким образом, подростки смогут посмотреть на себя со стороны, самостоятельно выделить стереотипы поведения, найти выход из ситуации, изобразив его в игровой форме.

В процессе проведения группового занятия с элементами тренинга подростки смогут дифференцировать, чётко выделить те чувства, эмоции и ощущения, которые испытывает каждый участник травли (агрессор, жертва, наблюдатель), и сформулировать слова поддержки или пути выхода из ситуации с учётом актуальных потребностей каждого участника буллинга.

План подготовки. Необходимо предварительно в процессе одной групповой беседы обсудить с подростками следующие вопросы «Что такое травля или буллинг? Как называют каждого участника травли? Как ведёт себя каждый участник травли? Почему каждый из участников травли ведёт себя тем или иным

образом?». Такое занятие может быть проведено отдельно, и таким образом, войдёт в серию встреч в рамках профилактики травли в подростковой среде.

Следующим этапом предлагаем подросткам снять видеоролик продолжительностью 1-2 минуты, в котором они сами покажут причины поведения, стереотипы поведения каждого участника травли, а также пути выхода из сложившейся ситуации. Очень важно, чтобы участники видеоролика сами проявили желание и активность в процессе создания видеоролика и распределили роли самостоятельно с учётом своего желания. После чего необходимо разработать сценарий видеоролика. Это можно сделать в процессе 1 встречи или беседы.

Далее необходимо провести репетицию и снять видеоролик «Скажем «Нет!» буллингу». Продолжительность видеоролика может быть 1-2 минуты, всё зависит от сценария и активности самих подростков. На создание видеоролика может потребоваться несколько встреч.

Когда ролик будет снят и смонтирован, можно приступать к проведению группового занятия с элементами тренинга, в рамках которого все участники видеоролика, и остальные подростки из класса, смогут посмотреть ролик и принять участие в выполнении заданий в рамках тренинга.

Подробное описание.

1. Организационный момент.

Подготовить технику для воспроизведения видеоролика «Скажем «Нет!» буллингу».

Подростки, снимавшие ролик, являются организаторами занятия. Каждому из них можно поручить провести какую-то отдельную часть тренинга.

Подросток-организатор: — Мы рады вас видеть сегодня на премьере нашего видеоролика, сценарий которого мы все вместе обсуждали. Предварительно хотим представить и поблагодарить всех участников. Итак, роли исполняли: агрессоры — Никита Т. и Михаил В., жертва — Диана П., наблюдатели — Вероника Ч., Мария П., Анна Ш., Алина К., Алина Л. А теперь смотрим видеоролик «Скажем «Нет!» буллингу».

2. Основная часть.

Демонстрация видеоролика «Скажем «Нет!» буллингу».

Подросток-организатор: — Итак, скажите, пожалуйста, что вы заметили интересного или нового для вас, то, чего раньше не замечали? Что понравилось в этом видеоролике?

Подростки-участники тренинга (предположительные ответы):

— Агрессоры вымещают свою злость на других людях, не на обидчике.

— Жертва очень пассивна, она закрывает руками голову и лицо, приседает на корточки. Жертва не способна самостоятельно за себя постоять.

— Есть стереотипы поведения, навязанные взрослыми или обществом в целом, которые влияют на поведение подростков, провоцируя их вести себя как жертва.

— Очень сильно напуганы подруги жертвы, они буквально разбежались в разные стороны, боясь быть избитыми или униженными. Хотя, может быть, они побежали за подмогой или поддержкой.

— Нашлись храбрые девочки, которые смогли противостоять агрессорам, и своим примером показать, как надо реагировать в таких ситуациях.

— Понравилось неравнодушие сверстников; интересно сформулирован вывод.

Подросток-организатор: — Хорошо. А сейчас мы предлагаем вам проанализировать эмоции и чувства каждого из участников травли. Для этого нужно разделить на три группы. 1 группа будет представлять агрессоров. 2 группа — жертву. 3 группа — наблюдателей.

Пояснение. Подростки-участники тренинга по желанию делятся на три группы. Можно предложить им сесть так, чтобы они могли в процессе работы видеть друг друга внутри группы и две другие группы. Поставить столы и стулья соответствующим образом, и поставить на столы таблички с названиями ролей «агрессоры», «жертва», «наблюдатели».

Подросток-организатор: (Комментарии: это первая часть упражнения «Душа», но ребятам не обязательно говорить, что сейчас они выполняют первую часть этого упражнения, так как это не принципиально).

— Итак, вы сели по группам. Прошу каждую группу, совместно обсуждая, ответить на вопрос: «Что чувствует или ощущает данный участник травли?» Можно письменно на листке бумаги.

Пояснение. Подростки-участники тренинга выполняют задание: дифференцируют, чётко выделяют те чувства, эмоции и ощущения, которые испытывает каждый участник травли (агрессоры, жертва, наблюдатели). К каждой группе прикрепляется подросток-организатор, который снимался в соответствующей роли и помогает сверстникам выполнить это задание. Например, подростки-организаторы, снимавшиеся в роли агрессоров, помогают выполнить задание группе подросткам-участникам тренинга, представляющих агрессоров. Подросткам, побывавшим в этой роли в игровой форме, будут более понятны чувства, эмоции и ощущения «агрессора», причины его поведения. Своими знаниями и опытом они смогут поделиться со сверстниками. Таким образом, обмен информацией не будет носить назидательный характер.

Подросток-организатор: — Итак, группы готовы представить свои результаты? Пожалуйста, перечислите чувства, эмоции или ощущения каждого из участников травли.

Пояснение. Далее предоставляется слово одному из представителей группы, он представляет результаты аналитической работы всех участников группы.

Подростки-участники тренинга (предположительные ответы):

— Мы считаем, что агрессоры ощущают своё превосходство. Они чувствуют злость и обиду потому, что по отношению к ним кто-то был несправедлив. Им кажется, что их никто не понимает; возможно они отвергаемы другими сверстниками или своими родителями и поэтому мстят окружающим. У них много

негативных чувств; возможно, их кто-то раньше унижал, и они сейчас отыгрываются на слабых. И т. д.

— Мы считаем, что жертва чувствует себя беспомощной и незащищенной, неуклюжей, одинокой и никому не нужной; ей кажется, что выхода нет; чувствует неуверенность в себе; самооценка снижена. Ощущает себя физически слабой. И т. д.

— Мы считаем, что наблюдатели испытывают страх и растерянность; они встревожены и не знают, как себя вести правильно; не уверены в себе и в том, что есть иной выход из сложившейся ситуации; им страшно пережить то, что сейчас переживает жертва. Возникает ощущение безвыходности ситуации. И т. д.

Подросток-организатор: (Комментарии: это вторая часть упражнения «Душа», но ребятам не обязательно говорить, что сейчас они выполняют вторую часть этого упражнения, так как это не принципиально).

— Хорошо. Молодцы. А сейчас каждый участник в группе возьмите лист бумаги формата А4 и разделите его на две половинки (можно разрезать ножницами, можно аккуратно разорвать). Одну половинку отложите. Вторую половинку сложите пополам, и ещё раз пополам. У вас получился сложенный в четыре раза лист бумаги, он достаточно маленький. И с ним вы сейчас будете работать.

Итак, как вы уже поняли, каждый участник травли испытывает разнообразные негативные эмоции и чувства, неприятные ощущения. Кроме того, мы с вами уже знаем, что агрессор, жертва и наблюдатели ведут себя тем или иным образом по каким-то определённым причинам. Представьте, что этот маленький сложенный в несколько раз белый лист бумаги — это душа человека (агрессоров, жертвы или наблюдателей).

Ребята из первой группы, вы анализировали чувства и эмоции агрессоров, и сейчас представьте, что этот лист бумаги — это душа агрессора. Когда агрессор чувствует несправедливость по отношению к себе, его душа травмируется. Как символ травмы оторвите от этого листка кусочек. Агрессор злится и мстит окружающим. Когда агрессору кажется, что его никто не понимает, его душа снова травмируется. Как символ очередной травмы от этого листка оторвите ещё один кусочек. Агрессор чувствует обиду и зависть в отношении тех, кого окружающие люди понимают, и он может им мстить. И т. д.

Ребята из второй группы. Вы анализировали чувства и эмоции жертвы. Представьте, что этот лист бумаги — это душа жертвы. Когда жертву бьют и унижают, её душа травмируется. Как символ травмы оторвите от этого листка кусочек. Жертва чувствует себя униженной и оскорбленной, незащищенной. Когда сверстники портят её имущество, ценное потому, что оно куплено за деньги родителей, заработанные нелёгким трудом, ей становится очень обидно и досадно, её душа травмируется. Как символ очередной травмы от этого листка оторвите ещё

один кусочек. Когда сверстники в разнообразной форме издеваются систематически и это никак не прекращается, её душа травмируется. Как символ этой травмы от листка оторвите очередной кусочек. Жертва чувствует безысходность. И так далее.

Ребята из третьей группы. Вы анализировали чувства и эмоции наблюдателей. Представьте, что этот лист бумаги — это душа наблюдателей. Когда наблюдатели видят издевательства и жестокость по отношению к другому человеку, их души травмируются. Как символ травмы оторвите от этого листка кусочек. Они чувствуют страх. Когда наблюдатели чувствуют страх пережить то, что сейчас переживает жертва, их души снова травмируются. Возникает ощущение безысходности ситуации. Как символ этой травмы оторвите от листка ещё один кусочек.

А теперь, разверните эти листы бумаги. Что вы видите?

Подростки-участники тренинга (предположительные ответы):

- Лист бумаги изорван, как будто «обкусан».
- В середине листка зияет дыра.
- Лист бумаги разделился пополам.

Подросток-организатор: — Ребята, так образно или символично выглядит травмированная душа агрессоров, жертвы или наблюдателей. Их души расщепились на части и т. д.

Сейчас возьмите лист бумаги, который вы отложили в сторону (то есть первый лист бумаги). Аккуратно приклейте «травмированную душу» агрессора, жертвы или наблюдателя на чистый и ровный первый лист бумаги, как на основу. Посмотрите внимательно, как травмировалась душа. Сейчас у вас есть уникальная возможность оказать помощь участнику травли, то есть написать слова поддержки, подбодрить его, вселить в него надежду или веру в то, что не только у него есть такие проблемы или трудности. Предложить пути выхода из этой ситуации. Подумайте, какими словами вы это сделаете. Может быть, вы сформулируете какие-то рекомендации. Первая группа работает с травмированной душой агрессоров, вторая группа — с душой жертвы, третья группа — с душой наблюдателей. Запись делаете прямо на этих листочках. Можно добавить рисунок, раскрасить в определённые цвета данный лист. То есть украсить «травмированную душу».

Подростки-участники тренинга выполняют задание в группе, совместно обсуждая варианты помощи и выбирая самые эффективные с их точки зрения. Важно, чтобы это было совместное решение, а не мнение одного человека. Это даёт возможность увидеть ошибки, сформулировать чётко и конкретно рекомендации; подобрать более ёмкие и тактичные слова, и выражения. Это в последующем может помочь подросткам в ситуации, когда они столкнутся с травлей в отношении сверстников или ребят младшего

возраста. То есть подростки уже будут знать, что делать и как взаимодействовать с каждым из участников травли.

Подросток-организатор: — Итак. Ребята, вы готовы представить результаты своей совместной работы?

Подростки-участники тренинга (предположительные ответы):

— Напиши агрессору письмо, можно анонимно. Поделись свои жизненным опытом, своими наблюдениями. Например, скажи: «Я тоже чувствую и вижу несправедливость по отношению ко мне. И я в таких случаях делаю так — иду в спортзал и бью «грушу» для бокса». То есть поделись конструктивным способом отреагирования негативных эмоций. Это поможет агрессору понять, что он не одинок в своих переживаниях и, возможно, твой способ отреагирования негативных эмоций подойдёт и ему. И т. д.

— Старайся соблюдать спокойствие. Проанализируй свои чувства — чего именно ты боишься? Спокойно, чётко и внятно скажи агрессору: «Стоп!», «Прекрати», «Ему больно». Позови на помощь взрослых — педагогов, родителей, психолога, позвони в полицию. Помоги жертве — поговори с ней наедине, по телефону, напиши ей в соцсетях. И т. д.

— Попробуй уйти от агрессора, если это возможно. Старайся избегать ситуаций и мест, где агрессор обычно нападает на тебя. Держись рядом со взрослыми или педагогами. Используй другой маршрут, чтобы прийти домой или в школу. Если не удалось избежать встречи с агрессором, то чётко, внятно и спокойно скажи ему, что именно тебе не нравится и то, что он должен прекратить свои действия словами «Стоп!», «Прекрати», «Мне больно». Попробуй придумать необычную и неожиданную шутку, скажи её вслух. Это вызовет недоумение у агрессора. Поделись с кем-нибудь информацией о том, что с тобой происходит — с родителями, педагогами, другими сверстниками, позвони в службу «Телефон доверия», поговори с психологом в школе. И т. д.

3. Рефлексия.

Подросток-организатор: — Отлично. Вы молодцы. Все активно работали и нашли конструктивные выходы из ситуации травли для всех участников буллинга.

А теперь подведём итог: Что нового для себя вы узнали? Чем готовы поделиться со сверстниками? Есть ли вопросы, которые мы не затронули, и вам хотелось бы найти ответы на них?

Акция-челлендж «Сила в уникальности»

Клевитова С. Н.

Целевая аудитория: студенты 1-4 курса, педагогический и управленческий состав колледжа, все желающие.

Ожидаемый эффект для участников и организаторов:

- сплочение коллектива студентов и преподавателей;
- осознание каждым участником себя частью коллектива колледжа;
- развитие интереса к окружающим;
- осознание ценности каждого в обществе;
- принятие разнообразия;
- осознание уникальности, ценности и разности окружающих;
- осознание своего вклада в формирование психологического климата в обществе, колледже и группе.

Время, необходимое на подготовку 60 минут (публичный анонс челленджа).

Время, необходимое на проведение: 10-40 минут времени участника для подготовки материала, проводится челлендж в течение двух учебных недель — 13-25 ноября 2023 г.

Вспомогательные материалы: проектор, микрофон, рефлексивный ящик, стикеры для рефлексии, фломастеры/ручки, ватманы для оформления выставки, возможность печати.

Краткое описание идеи.

Старшекурсники и участники студенческого научного общества психологического направления в рамках месяца психологии проводят публичный анонс челленджа «Сила в уникальности».

Участники должны подготовить пост в любой социальной сети о человеке с особенностями и его уникальном опыте. Это могут быть известные личности нашей страны или зарубежья: Стиви Уандер, Алексей Маресьев, Диана Гурцкая, Даниил Плужников. Или люди ближнего окружения, знакомые, блогеры.

План подготовки:

1. Определить организаторов из числа студентов 4-х курсов или СНО.
2. Каждый организатор готовит свой пост челленджа.
3. Подготовить публичный анонс о челлендже — каждый организатор презентует свой пост-историю о человеке с неограниченными возможностями.
4. Интернет-челлендж.
— По результатам челленджа организаторам подготовить стендовую выставку «Сила в уникальности» в главном холле колледжа, альтернативный вариант: распечатанные QR-коды.
5. Собрать отклики посетителей выставки в рефлексивном почтовом ящике.

Подробное описание

— Из числа старшекурсников или участников психологической площадки СНО формируется актив организаторов (до 7 человек). Организаторы вводятся в курс дела и готовят пост о человеке с уникальным опытом жизни с ментальными или физическими особенностями.

— В День толерантности — 16 ноября — в творческом пространстве организаторы презентуют свои истории, ориентируясь на схему: Личность, краткая биография, сильные личностные качества, чему я могу научиться у этого человека, примерные темы: человек с Неограниченными возможностями, история преодоления и побед, особенность особенности.

— Запуск челленджа для всех желающих. Хэштег «СилаВуникальности».

— Трансляция, репосты на телевидении колледжа, в социальных сетях колледжа.

— По результатам челленджа выбрать посты, набравшие большее количество отметок «Нравится», организовать стендовую выставку «Сила в уникальности» в главном холле колледжа, альтернативный вариант: распечатанные QR-коды.

— Рядом с выставкой организовать рефлексивное пространство: рефлексивная встреча, рефлексивный почтовый ящик.

— В ящике можно оставить стикер с ответом на рефлексивный вопрос: «Чему я научился в результате челленджа?»

— Примерные вопросы для рефлексивной встречи:

Как я могу теперь относиться к особенностям другого?

Как я могу относиться к своим особенностям?

Чему учат меня истории этих людей?

Что для меня стало открытием?

**Социально-коммуникативный тренинг по профилактике буллинга
в образовательной среде
«Буллинг: справимся вместе»**

Конышева М. С.

Целевая аудитория: обучающиеся 8-го класса

Ожидаемый эффект:

— для старшеклассников-организаторов (ведущих): формирование навыков подбора материала для разработки социально-коммуникативного тренинга антибуллинговой направленности (с помощью педагога-психолога) и проведения тренингов в 8-х классах, развитие чувства ответственности в ходе подготовки к тренингу и в период его проведения.

— для целевой аудитории: формирование и закрепление навыков решения проблемных ситуаций, связанных с буллингом, формирование умения «вставать на место» других участников буллинга, развитие жизнестойкости.

Время, необходимое на подготовку: 2-3 недели

Время, необходимое на проведение: 1-1,5 часа

Вспомогательные материалы:

1. Видеофильмы для анализа и обсуждения ситуаций,
2. Музыка для медиативного упражнения на выбор ведущего
3. Видео: «Буллинг в школе. Признания ребят, которых травил одноклассник» (по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=VMdqV_VcmTg), «Буллинг в школе: что делать?» (<https://www.youtube.com/watch?v=OfgkJXCGrQ4>).
4. Карточки с описанием конфликтных ситуаций.

Необходимый реквизит, инвентарь, оборудование и пр.): ноутбук, колонки, мультимедиа установка (проектор), рейтинговая таблица активности, карточки с заданиями.

Краткое описание идеи: идея предлагаемой активности состоит в следующем: участники социально-коммуникативного тренинга анализируют различные ситуации, в которых имеет место быть буллинг, обсуждают эти ситуации, а затем выполняют ряд упражнений, в ходе которых учатся ставить себя в различных проблемных ситуациях на место других участников (примерять на себя их роли) и в результате находить оптимальные решения по выходу из этих ситуаций.

План подготовки:

- 1) выбор целевой аудитории;
- 2) определение целей и задач антибуллинговой активности;
- 3) выбор технологии проведения антибуллинговой активности;
- 4) определение структуры занятия;

- 5) подготовка текста для мини-лекции «Буллинг в школе»;
- 6) подбор видео для коллективного просмотра в ходе занятия;
- 7) подготовка вопросов для обсуждения видеофильмов;
- 8) подбор музыки для проведения медиативного упражнения;
- 9) подбор психологических игр и упражнений;
- 10) разработка вопросов для обсуждения к играм и упражнениям;
- 11) подготовка рейтинговой таблицы активности и карточек вопросами для обсуждений и с описанием конфликтных ситуаций;
- 12) подготовка разработки социально-коммуникативного тренинга;
- 13) выбор и подготовка ведущих тренинга.

Организация процесса подготовки к проведению активности

1. Определить группу активных обучающихся 11-х классов для совместной подготовки и проведения антибуллинговой активности.
2. Организовать работу по совместной подборке и изучению литературы и других методических материалов по данной теме.
3. Организовать работу по совместной подборке в интернет-пространстве видеофильмов антибуллинговой направленности и музыки для релаксации.
4. Организовать работу по формированию списка необходимой литературы, перечня интернет-ресурсов для разработки сценария проведения антибуллинговой активности.
5. Подобрать совместно с активистами актуальные упражнения и игры для проведения антибуллинговой активности.
6. Разработать сценарий антибуллинговой активности (социально-коммуникативного тренинга).

Действия и в какое время они должны быть сделаны для того, чтобы подготовиться к проведению запланированного мероприятия

1. Формирование группы старшеклассников из числа обучающихся 11-х классов для проведения антибуллинговой активности. (1 день)
2. Распределение функциональных обязанностей для подготовки и проведения антибуллинговой активности. (1 день)
3. Определение и изучение материала по заданной теме. (3-4 дня)
4. Определение игр и упражнений, видеофильмов, музыки для антибуллинговой активности. (2 дня)
5. Проведение анализа изученного материала и определение содержания материала для проведения антибуллинговой активности. (1 день)
6. Написание сценария антибуллинговой активности. (2-3 дня)
7. Оформление дидактического и наглядного материала для проведения активности и изготовление рейтинговой таблицы. (1 день)
8. Согласование с администрацией и классным руководителям 8-го классов даты и времени проведения антибуллинговой активности. (1-2 дня)

Действия ведущего/ведущих, формулировки инструкций и заданий, моменты, на которые следует обратить внимание

Педагог-психолог выступает в качестве эксперта на протяжении всего тренинга, т. е. **имеет право при необходимости** корректировать высказывания участников и оказывать им другую помощь при выполнении предлагаемых ведущими заданий.

В случае внесения педагогом-психологом корректив в ответ участника или оказания им какой-либо другой помощи участнику при его ответе, очко получает группа, членом которой является данный участник.

Приложение 1

Социально-коммуникативный тренинг по профилактике буллинга в образовательной среде «Буллинг: справимся вместе»

Целевая аудитория: обучающиеся 8-го класса.

Цель тренинга: профилактика буллинга в образовательной среде.

Задачи тренинга:

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Развитие уважения к личностным особенностям других.
3. Формирование толерантного отношения друг к другу, повышение уровня сплочённости.
4. Развитие коммуникативных навыков.

Ожидаемый эффект: получение и закрепление знаний по теме «буллинг», формирование толерантного отношения обучающихся друг к другу, повышение уровня сплоченности группы, развитие у обучающихся уважения к личностным особенностям других людей и развитие у них коммуникативных навыков.

Структура занятия:

1. **Вводная часть. Приветствие.**
2. **Основная часть:**
 - распределение на 3 подгруппы;
 - правила работы группы;
 - медитативное упражнение;
 - просмотр видеороликов о буллинге с последующим их обсуждением;
 - мини-лекция «Буллинг в школе»;

- игры и упражнения: «Любовь и злость», «Спускаем пар», «Избавляемся от гнева и агрессивности», «Покажи ситуацию», «Комиссионный магазин», «Поделись со мной», «Мой образ „Я“»;
- итоги по результатам проведения основной части.

3. Рефлексия.

Содержание занятия:

1. Вводная часть.

Педагог-психолог: Добрый день, уважаемые участники! Очень рада встрече с вами!

Ведущий 1: Сегодня мы с вами станем участниками социально-коммуникативного тренинга под названием «Буллинг: справимся вместе».

Ведущий 2: В ходе тренинга мы поговорим о том, что такое «буллинг» и как ему противостоять».

Ведущий 1: Работать предстоит в командах, а для формирования команд прошу вас подойти к столу и выбрать жетончик понравившегося цвета (предлагаются жетоны желтого, зеленого и красного цвета). Далее необходимо занять места за столами в соответствии с цветом выбранных жетонов: места в первом ряду занимают учащиеся с желтыми жетонами, во втором ряду — с зелеными, в третьем ряду — с красными.

Ведущий 2: Перед началом работы давайте обговорим правила сотрудничества в нашей тренинговой группе.

Принятие правил тренинговой группы:

1. *Общение по принципу «здесь и теперь».* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, чтобы не показаться смешными. Так работает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы — превратить группу в большое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя в различных ситуациях, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий каждый из вас должен стараться говорить только о том, что волнует именно его сейчас, и мы будем обсуждать то, что с нами происходит в группе.

2. *Высказывания от своего имени.* Во время занятий для более откровенного общения мы отказываемся от безличной речи, так как она скрывает собственную позицию, и тем самым позволяет уходить от ответственности за свои слова. Для более откровенного общения мы заменяем высказывания типа: «Много людей

считает, что...» на высказывания типа: «По моему мнению...», «Есть люди, которые думают...» на «Я подумал...» и т. п. Также правильно будет отказаться от безадресных суждений о других людях. Для этого можно фразу: «Не все меня не поняли» можно заменить репликой типа: «Таня и Глаша меня не поняли».

3. *Искренность в общении.* В период работы нашей группы мы должны правдиво выражать свои мысли и чувства. Если кому-то это покажется на каком-то этапе группы невозможным, то позволительно просто промолчать. Данное правило означает, что мы открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям и мыслям других участников группы. Никто не обижается, а только испытывает благодарность и признательность за искренность и откровенность других членов группы.

4. *Конфиденциальность действий в группе.* Ничего из происходящего в группе не выносится за ее пределы. Это правило будет способствовать искренности и самораскрытию участников группы во время работы группы.

5. *Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении действий в группе следует оценивать не участника, а только его поведение, суждения. Не будем использовать высказывания вроде «Ты мне не нравишься», а будем говорить: «Мне не нравится твоя манера общения». Никогда не будем говорить: «Ты плохой человек», а просто скажем: «Твой поступок нельзя назвать хорошим» и т. п.

Основная часть

Ведущий 1: Уважаемые участники тренинга, приступаем к основной части работы. На протяжении всего тренинга будет вестись рейтинговая таблица активности (приложение 1.1). За каждый ответ на вопрос группа получает 1 балл. В конце тренинга будут подведены итоги работы групп.

1. Медиативное упражнение «Путешествие на Голубую Звезду»

Педагог-психолог:

«Земля — наша родная планета. На Земле живут люди, звери, птицы, насекомые, растения и другие живые существа. Но люди любят помечтать, им интересно знать, а есть ли у нас соседи?»

Давайте и мы помечтаем...

Сядьте удобно, закройте глаза и представьте себе яркие звезды на темном ночном небе. Представьте, что там, где-то далеко-далеко, как и у нас, есть жизнь. Давайте отправимся с вами в занимательное путешествие к таинственной Голубой Звезде. Представьте, что все вы — члены экипажа межпланетной космической станции, запущенной в космос с планеты Земля. Каждый из вас занял свое рабочее место. И вот наша космическая станция взмывает высоко в небо. Сделайте три раза «вдох — выдох». Сожмите очень крепко в своих руках штурвалы и с усилием надавите ступнями на педали и удерживайте их на педалях. Молодцы! А сейчас уберите руки со штурвалов и снимите ноги с педалей. Мы летим. Полет идет благополучно. Молодцы! Вдохните — выдохните. Почувствуйте, как приятная

нега растекается по телу и становится очень легко. Сейчас очень важно ровно дышать: делаем 3 раза вдох — выдох. Очень хорошо! Тело почти не чувствуется, оно стало легким и невесомым. Сделаем еще 3 раза вдох — выдох.

Мы все летим в космосе. Звезды приветливо смотрят на нас, приглашают нас к себе в гости, но у нас другая цель — долететь до Голубой Звезды... Вот она все ближе и ближе, яркая, голубая. Готовимся к посадке. Чтобы посадка прошла плавно и удачно, опять крепко беремся руками за свои штурвалы, с усилием давим на педали, 3 раза делаем вдох — выдох, убираем руки со штурвалом, снимаем ноги с педалей и плавно приземляемся. Все молодцы! Посадка прошла мягко. А сейчас выходим все из корабля и осматриваемся вокруг. Вот мы и прилетели на Голубую звезду. Нашему взору открывается океан, в котором нет воды. И повсюду разноцветные цветы, но у каждого цветочка голубой стебелек. Цветов так много, что кажется, что они заполняют собой огромный океан. Оказывается, что именно эти стебельки делают планету голубой, похожей на океан. Но на этом наши открытия на Голубой Звезде не заканчиваются. Мы обнаруживаем, что в этом океане цветов живут необыкновенные существа с большущими голубыми глазами и усиками серебристого цвета, а крылышки у них совсем прозрачные.

Ведущий 1: Так вот они какие, наши соседи, Прозрачнокрылышки, жители Голубой Звезды! Они улыбаются нам, так как очень рады нас видеть, а мы очень рады им! Прозрачнокрылышки оказались очень милыми и дружелюбными и сразу же стали предлагать нам свою дружбу. Мы с радостью ее принимаем и протягиваем им свои руки, в ответ Прозрачнокрылышки тянут к нам свои прозрачные, очень чистые крылышки. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем, как в наши тела устремляется тепло, доброта, спокойствие... Вот и подходит к завершению время пребывания на Голубой Звезде. Подходит время расставаться и возвращаться на Землю.

Ведущий 2: Давайте возьмем с собой доброту, радость, спокойствие и чистоту, подаренные нам нашими новыми соседями, добрыми и гостеприимными Прозрачнокрылышками.

Хорошие наши Прозрачнокрылышки, приветливые и добрые наши соседи, мы были очень рады встрече с вами, мы всегда будем вас помнить, будем учиться быть такими же добрыми, чистыми, приветливыми как вы».

«А сейчас откройте глаза... Посмотрите вокруг, где вы находитесь.... И давайте познакомимся с понятием «буллинг» и историями, над которыми необходимо задуматься...»

2. Мини-лекция «Что такое буллинг?»

Ведущий 1: «Можно вести речь о буллинге, если травля и издевательство над кем-либо происходит систематически, если это повторяется многократно на протяжении длительного времени (несколько дней, месяцев, лет...). Буллинг — это

повторяющиеся в течение длительного времени агрессивные действия одних людей по отношению к другим.

Ведущий 2: Основными признаками буллинга является неравенство сил жертвы и агрессора, острая эмоциональная реакция жертвы на оказанное воздействие и повторяемость воздействия. Буллинг в школе зачастую происходит в следующих формах: постоянные насмешки (например, из-за особенностей внешности, физических недостатков, низкого уровня благосостояния жизни семьи и пр.), вымогательство, бойкотирование, физические и психические унижения, порча личных вещей и т. п.

Ведущий 1: В последнее время быстро стал распространяться кибербуллинг, т. е. буллинг с использованием электронных средств связи». Побуждать к буллингу могут самоутверждение, борьба за власть, зависть, месть, подчинение неформальному лидеру, чувство неприязни и др.

Ведущий 2: Обычно в социальную структуру буллинга входят преследователь (булли, агрессор), жертва и наблюдатель. В роли булли (агрессора, преследователя) чаще всего выступают дети, стремящиеся к лидерству и подчинению себе других детей. Булли легко приходят в состояние ярости, бывают очень агрессивны и импульсивны, по отношению к взрослым людям ведут себя вызывающе, очень часто хорошо развиты физически, чувство сострадания у них не развито.

Ведущий 1: Отличительными чертами жертвы травли (буллинга) являются: повышенная тревожность, склонность к суициду, неуверенность в себе, заниженная самооценка, чувствительность, отсутствие друзей, неблагоприятный психологический климат в семье и пр.

Ведущий 2: **Необходимо принять во внимание следующее:**

в ситуации буллинга всегда присутствуют **агрессор, жертва и наблюдатель**, что можно было наглядно увидеть в видеофильмах, которые вы просмотрели;

Ведущий 1: **буллинг осуществляется всегда осознанно** и выражается в причинении психических и физических страданий другому человеку, который становится жертвой;

Ведущий 2: **буллинг снижает у жертвы самооценку, уверенность в себе, лишает жертву самоуважения, а также может привести к ухудшению здоровья и потере человеческого достоинства;**

Ведущий 1: **буллинг — это процесс, в который вовлекаются не только преследователь (агрессор) и жертва, но и все очевидцы насилия, т. е. с очень большой долей вероятности в буллинг может быть вовлечен весь учебный класс;**

Ведущий 2: при буллинге как пострадавшим, так и его свидетелям, всегда необходима защита и помощь; так как сам по себе, без вмешательства извне, буллинг не прекратится.

Ведущий 1: Всегда есть очевидцы (свидетели, наблюдатели), то есть те, кто знает о буллинге (травле), но они обычно в силу ряда причин ничего не делают для его прекращения. Одни сами боятся стать жертвой, другие настроены в любой удобный момент присоединиться к агрессору, чтобы укрепить в его глазах свой авторитет.

Педагог-психолог: Как вы думаете, какой можно сделать вывод из всего, что вы только что услышали? (Принимаются ответы от групп. Одновременно заполняется рейтинговая таблица активности).

Педагог-психолог: можно сделать вывод, что чем больше между людьми взаимопонимания и уважения, тем менее возможен буллинг в их среде? Также необходимо помнить, что жертва и агрессор могут поменяться местами в любой момент и тогда агрессор станет жертвой, а агрессором станет жертва.

Группам предлагаются карточки с вопросами для обсуждения (приложение 1.2).
Время на подготовку ответов 3 мин.

Вопросы для обсуждения:

- Скажите, кто из ребят, по-вашему, становится жертвой чаще других?
- Какими личностными особенностями чаще обладают те, кто оказывается в роли жертвы?
- Необходима ли помощь агрессорам? Если необходима, то по каким причинам?

По истечении выделенного времени (3 минуты) принимаются от групп ответы на вопросы и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Педагог-психолог: таким образом, в зависимости от складывающихся обстоятельств жертвой буллинга (травли) может стать любой учащийся, но чаще всего буллингу подвергаются учащиеся, имеющие какие-то особенности внешности (полнота, недостатки, внешняя непривлекательность, посредственная одежда), плохая успеваемость, неудовлетворительное поведение, низкая самооценка, низкий уровень коммуникабельности, отсутствие друзей в группе. Зачастую травле подвергаются дети по религиозным, национальным и другим признакам.

3. Просмотр видеофильмов:

1. «Буллинг в школе. Признания ребят, которых травил одноклассник» (по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=VMdqV_VcmTg).

2. «Буллинг в школе: что делать?»
(<https://www.youtube.com/watch?v=OfgkJXCGrQ4>)

Ведущий 2: сейчас каждая группа получит карточку с вопросами для обсуждения просмотренных видеофильмов. Время на подготовку ответов на вопросы 5 минут. В ходе проведения тренинга будет вестись рейтинговая таблица активности. За каждый ответ на вопрос группа получает 1 балл. В конце тренинга будут подведены итоги работы групп.

Вопросы для обсуждения (приложение 1.3):

- 1) О чём видеофильмы, которые вы только что просмотрели?
- 2) Чем похожи сюжеты просмотренных видео? Чем отличаются?
- 3) Продолжает ли быть актуальной тема буллинга сейчас? Есть ли буллинг в вашей школе?
- 4) Был ли когда-нибудь буллинг в отношении вас? Если был, то где, как и кем это осуществлялось?
- 5) Если вы были участником буллинга, то какая роль была отведена в нем вам?
- 6) Как вы считаете, возможно ли решить проблему буллинга? Если возможно, то, что для этого необходимо сделать?

(Одновременно заполняется рейтинговая таблица. В таблицу заносятся данные о количестве очков, заработанных группами).

Игры и упражнения

Применение в работе приведенных ниже игр и упражнений позволит снизить враждебные и агрессивные реакции детей и подростков; поможет оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения и сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте; а также развить у них эмпатию и толерантность.

Упражнение 1. «Любовь и злость»

Ведущий 1: «Сейчас предлагаю вам выполнить упражнение «Любовь и злость». Прошу вас сесть в один общий круг и закрыть глаза. Представьте, что сейчас вы с кем-то разговариваете и рассердились на него. Попробуйте сказать этому человеку, что сподвигло вас рассердиться на него. Может, он не выполнил своего обещания, или что-то сказал, или сделал не так, как вы от него ожидали? В течение 1-2 минут поговорите с ним «про себя» так, чтобы никто не мог этого услышать. Отчетливо скажите ему, что вас рассердило в отношениях с ним и что вам не нравится, а что нравится в его поведении. Выясните у него, что заставило его поступить так, а не иначе. Например: «Данил, мне очень нравится, что когда мы с

тобой встречаемся, то ты очень радуешься нашей встрече, но иногда я на тебя сержусь. Вот сейчас меня очень рассердило, что ты опоздал на нашу встречу на целый час и не предупредил заранее об этом и не отвечал на мои телефонные звонки». Предлагаю подумать о том, на кого в вашей группе вы злитесь чаще всего. А сейчас представьте себе, что вы приближаетесь к этому человеку и в течение 1 минуты конкретно и четко говорите ему, почему вы на него разозлились. Затем опять мысленно приблизьтесь к этому человеку и скажите ему, что нравится вам в нем (в течение 1 минуты). А теперь откройте глаза и осмотрите круг. Внимательно посмотрите друг на друга. Расскажите другим участникам вашей группы, выполнявшим это упражнение, о тех чувствах и эмоциях, которые вы испытали, когда выполняли упражнение. Поделитесь своими переживаниями, которые испытывали во время выполнения упражнения.

*Группам выдаются карточки с вопросами для обсуждения (приложение 1.4).
Время на подготовку ответов 3 минуты.*

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что вы чувствуете, если не говорите другому о том, что рассердились на него? А какие чувства испытываете, когда говорите другому об этом?
- 2) Что может испытать человек, если скажет кто-нибудь ему, что рассердился на него? Поставьте себя на это место.
- 3) Имеются ли такие люди, которые ни разу вас не рассердили?
- 4) Имеются ли такие люди, которые на вас ни разу не сердились?
- 5) Как вы думаете, почему очень важно говорить, что конкретно вас рассердило?
- 6) Когда, по вашему мнению, быстрее проходит гнев — когда о нем никому не говоришь или когда рассказываешь о нем?

По истечении выделенного времени (3 минуты) принимаются от групп ответы на вопросы и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Рекомендации. Если кто-то из участников упражнения допускает обидные замечания в адрес других участников или в адреса отсутствующих людей, то необходимо предложить, чтобы он сказал этому человеку что-либо хорошее, позитивное.

Необходимо следить, чтобы участники выражали свою обиду или злость 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 пишешь ручкой на моей парте».

Упражнение 2. «Спускаем пар»

Ведущий 2: Предложенная сейчас игра поможет вам научиться «выпускать пар». Прошу вас сесть в один общий круг и предлагаю каждому из вас сказать, на что он сердится или что ему мешает. При этом необходимо обращаться к конкретному человеку. Например: «Настя, мне бывает очень обидно, когда ты говоришь, что я никогда не сдерживаю своих обещаний». Не надо оправдываться, если на вас будут жаловаться. Необходимо просто внимательно выслушать все, что вам говорят. Очередь дойдет до каждого из вас, что позволит вам «спустить пар». Если кто-то из вас не вспомнит, на что пожаловаться, то можно будет просто сказать: «У меня пока ничего не накипело, и у меня нет необходимости «выпускать пар». После того, как каждый участник выскажется, могут высказаться участники, на которых жаловались, которым другие участники выражали свое недовольство. А затем всем участникам предлагается подумать над тем, что они услышали, и ответить на вопрос о том, что они хотели бы изменить в себе из того, что мешает другим, а что не хотели бы поменять и почему.

Игра завершается тем, что желающим предлагается высказаться, продолжив предложение «Я больше не хочу (не буду)...» Например, «Я больше не хочу дразнить девчонок и дергать их за косички» и т. п. *Одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.*

Упражнение 3. «Избавляемся от гнева и агрессивности»

Ведущий 1: Оказывается, есть много приемов, способов и упражнений, помогающих избавляться от гнева и агрессивности. Предлагаю всем сесть поудобнее, расслабиться, вздохнуть глубоко 3-4 раза, закрыть глаза и вообразить, что вы попали на маленькую выставку фотографий. Необходимо представить себе, что на этих фотографиях запечатлены люди, которые вас когда-то вас обидели, поступили с вами несправедливо или разгневали вас. Мысленно походите по этой выставке, рассмотрите представленные портреты. Остановитесь около любого из этих портретов и вспомните какую-либо конфликтную ситуацию, связанную с человеком, изображенным на этом портрете. Представьте самого себя в этой ситуации. Какие чувства хотите выразить вы человеку, на которого разгневаны? Можно не сдерживать свои слова, эмоции, действия. Как закончите это упражнение, подайте мне знак. Например, кивните головой. Затем сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза.

Далее группам выдаются карточки с вопросами для обсуждения (приложение 1.5). Время на подготовку ответов — 3 минуты.

Вопросы для обсуждения:

Поделитесь с другими участниками группы своим опытом.

1) Что трудно, а что легко было выполнять в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?

- 2) Кто из присутствующих участников вошел в вашу фотогалерею? На каком портрете вы остановились?
- 3) Опишите ситуацию, которую вы себе представили?
- 4) Изменялось ли ваше состояние в ходе упражнения?
- 5) Отличаются ли чувства в начале и конце упражнения? Если отличаются, то чем.

По истечении выделенного времени (3 минуты) принимаются от групп ответы на вопросы и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Упражнение 4. «Покажи ситуацию»

Ведущий 1: Сейчас предлагаю группам выполнить упражнение «Покажи ситуацию». Каждая группа вытягивает карточку с кратким описанием какой-либо одной конфликтной ситуации (приложение 1.6). Задача каждой группы — подготовить в течение 5 минут и показать описанную ситуацию. При этом можно использовать только движения, мимику и т. п. Разговаривать при разыгрывании предложенной ситуации нельзя.

Остальные участники должны будут установить суть конфликта, описанного на карточке, полученной выступающей группой.

Материал к упражнению «Покажи ситуацию»

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 прогулку с друзьями, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
4. Ты принес учителю на проверку домашнее задание, а он отказывается его принимать, утверждая, что ты не выполнял его самостоятельно.
5. У вас с другом возникли разногласия по поводу проведения свободного времени. Друг предлагает просто пойти погулять, а тебе хотелось бы покататься на велосипеде.

По истечении выделенного времени (5 минут) группы показывают выбранную ситуацию и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Упражнение 5. «Комиссионный магазин»

Ведущий 1: Вот и подошло время отправиться группам в комиссионный магазин, во время посещения которого нам предстоит попытаться выявить личностные качества, которые являются наиболее значимыми для человека. Товарами в этом магазине являются человеческие качества. Например, доброта, вежливость,

трудолюбие, открытость и др. Участникам предлагается записать на карточки положительные и отрицательные черты своего характера. Затем предлагается совершить торг, в ходе которого участники должны избавиться от своих отрицательных или ненужных им черт характера и приобрести положительные черты характера, необходимые им.

Например, кто-то захочет приобрести себе душевное равновесие, трудолюбие, упорство в достижении цели, организаторские способности, а избавиться от лени, инертности, отсутствия любознательности.

На посещение комиссионного магазина выделяется 3 минуты.

По истечении выделенного времени (3 минуты) обсуждаются полученные результаты и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Упражнение 6. «Поделись со мной»

Ведущий 1: Сейчас попробуем провести диагностику личностных качеств другого участника, чтобы научиться лучше понимать других людей.

Каждая группа получает карточку с перечнем личностных качеств человека (приложение 1.7).

- ответственность;
- умение создавать хорошее настроение;
- организаторские способности;
- твердость характера;
- доброжелательность;
- толерантность;
- решительность;
- уверенность;
- интеллект;
- эмоциональность.

В список можно вносить изменения в зависимости от состава группы участников. Далее каждый из участников должен определиться, какое в большей степени качество есть у кого-либо из группы, подойти к этому участнику и попросить его поделиться с ним этим качеством. Фраза при этом может, например, быть такой: «Поделить, пожалуйста, со мной твоим чувством уверенности». Участник, к которому обратились с данной просьбой, помечает в своей карточке это качество. В ходе выполнения данного упражнения каждый из участников группы должен обойти всех остальных участников, а в карточках всех участников появляются отметки, какие его качества востребованы другими участниками группы», а какие качества личности он запрашивал для себя. *На выполнение упражнения отводится 5 минут.*

Упражнение заканчивается тем, что все участники садятся в общий круг для проведения обсуждения. Результаты выполнения упражнения могут быть запрошены и по количественному, и по качественному составу признаков.

По истечении выделенного времени (5 минут) обсуждаются полученные результаты и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Упражнение-арт 7. «Мой образ „Я“» (модифицировано М. Ф. Луканиной)

Ведущий 1: Для каждого из нас очень важно ощущать поддержку и принятие со стороны одноклассников, друзей и других людей, с которыми мы общаемся. Для этого очень важно развивать позитивную адекватную самооценку и формировать адекватный образ «я». Сейчас предлагаю начать над этим работать.

Каждому из вас необходимо нарисовать свой образ «я», после чего показать свой рисунок другим участникам группы. Участники группы предпринимают попытки интерпретировать рисунок, после чего каждый участник рассказывает, какой смысл он вложил в нарисованный образ.

По окончании работы на этом этапе рисунки участников передаются по часовой стрелке соседям, и каждый, получивший рисунок другого участника, должен дорисовать на нем то, чего, по мнению его, на данном рисунке недостает. Также можно дорисовывать свои пожелания, а затем передавать листок следующему. Таким образом, в конце упражнения листок, заполненный символами и пожеланиями, попадает к своему первому автору. Полученные результаты необходимо обсудить в группе.

На выполнение задания отводится 7 минут. По завершении выделенного на выполнение задания времени участникам по желанию предлагается продемонстрировать результаты своей работы и сделать необходимые пояснения. Таким образом, группам предоставляется возможность получить дополнительные очки, которые заносятся в рейтинговую таблицу активности.

Педагог-психолог проводит шеринг.

(Шеринг. Необходимо осознать свои чувства и внутренние процессы, проанализировать и закрепить полученный опыт и поставить цели на будущее)

Педагог-психолог: Какие вы можете сделать выводы по основной части тренинга? Время на обсуждение — 5 минут.

По истечении выделенного времени (5 минут) обсуждаются полученные результаты и одновременно заполняется рейтинговая таблица активности.

Выводы по основной части (по результатам обсуждения выдвинутых предложений):

«Мы готовы, мы должны»:

1. Уметь принимать и уважать мнение другого человека, его верование.
2. Помнить, что необходимо уважать чувства человеческого достоинства.

3. Всегда помнить, что необходимо уважать права других.
4. Учиться принимать другого таким, какой он есть.
5. Уметь поставить себя на место другого.
6. Помнить, что необходимо уважать права быть другим.
7. Не забывать о многообразии людей, мнений, религий и т. д.
8. Помнить, что все равны.
9. Не совершать насилия и не быть жестокими по отношению друг к другу
10. Не быть равнодушными к чужой беде.

Вопросы для обсуждения:

Уважаемые участники, всем понятны перечисленные положения? Хотели бы вы иметь друга, обладающего данными качествами? Хотели бы вы, чтобы такими были ваши одноклассники? Почему?

Подведение итогов активности групп и комментарии результатов активности.

Подсчитываются результаты активности групп в ходе проведения тренинга (считается общее количество занесенных в рейтинговую таблицу активности очков, заработанных каждой группой).

*Ведущий 2: Основная часть тренинга завершается. Наступило время подведения предварительных итогов нашей совместной работы. Все очень плодотворно поработали. Наиболее активно участвовали в обсуждении предлагаемых вопросов и демонстрации итогов совместной работе в группе члены группы № ...
А сейчас приступаем к заключительной части тренинга.*

Заключительная часть:

Рефлексию проводит педагог-психолог.

Рефлексия: участникам предлагается встать в круг, вытянуть вперед к центру круга правую руку, причем ладонки рук наложить одну на другую, и всем вместе хором произнести следующие слова: «У нас сегодня все будет хорошо! У нас завтра все будет хорошо! У нас всегда все будет хорошо!!!»

Приложение 1.1

Рейтинговая таблица активности

№ п/ п	Виды деятельности	Группы		
		Группа 1 (красные жетончики)	Группа 2 (желтые)	Группа 3 (зеленые)

			жетончики)	жетончики)
1	Ответы на вопросы после мини-лекции «Что такое буллинг?» (карточка, приложение 1.2).			
2	Ответы на вопросы в ходе обсуждения просмотренных видеофильмов (карточка, приложение 1.3).			
3	Ответы на вопросы к упражнению 1 «Любовь и злость» (карточка, приложение 1.4).			
4	Продолжение предложений (задание предлагается после упражнения 2 «Спускаем пар»).			
5	Ответы на вопросы к упражнению 3 «Избавление от гнева и агрессивности» (карточка, приложение 1.5).			
6	Выполнение заданий к упражнению 4 «Покажи ситуацию» (приложение 1.6).			
7	Обсуждение результатов выполнения упражнения 5 «Комиссионный магазин».			
8	Обсуждение результатов выполнения упражнения 6 «Поделись со мной» (приложение 1.7. Перечень личностных качеств человека)			
9	Подготовка и обсуждение выводов по основной части тренинга «Мы готовы, мы должны» (приложение 1.8)			
10	Дополнительные вопросы и задания			
	Общий итог:			

1. «Преодоление и профилактика буллинга в школе», серия «На пути к эффективной школе», Департамент образования Вологодской обл., Институт развития образования Вологодской обл., 2018
2. «Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах», Управление по социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток», М., 2013.
3. Куценко Е. Школьная травля: перезапуск отношений. Первое сентября, 2013.
4. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М., «Генезис», 2012.
5. Шалагинова К. С. «Игры и упражнения для профилактики буллинга в подростковой среде».

Групповое коррекционно-развивающее занятие **«Уверенное и неуверенное поведение»**

Корч Т. Д.

Целевая аудитория — группа воспитанников дома детства (13-14 лет)

Ожидаемый эффект:

А) для подростков-организаторов: приобретения опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, развитие внимательности и наблюдательности по отношению к себе и окружающим, укрепление чувства собственного достоинства.

Б) группа воспитанников дома детства (13-14 лет): познакомятся с признаками уверенного и неуверенного поведения, с навыками, необходимыми для уверенного поведения, выработают доброжелательное отношение друг к другу.

Время, необходимое на подготовку: неограниченно в течение 5-6 дней (подростки-организаторы выполняют подготовку к занятию как домашнее задание).

Время, необходимое на проведение: 35 минут.

Вспомогательные материалы: ватман, маркеры, карточки с ситуациями.

Краткое описание идеи: на занятии воспитанники приобретут опыт уверенного поведения, смогут распознавать те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

План подготовки:

1. После проведения циклов занятий по уверенному и неуверенному поведению воспитатель предлагает воспитанникам провести занятие на эту тему, для младших воспитанников дома детства.
2. Подготовить примерный материал и предложить подросткам-организаторам.
3. Обсудить сценарий занятия и подумать над тем, какие вопросы могут задать дети и подготовить на них ответы.
4. Также необходимо подготовить раздаточные карточки на компьютере и распечатать их.

Подробное описание

Упражнение «Имя и качество». Проводится в технике «снежный ком».

— Сейчас каждый из вас по очереди будет называть свое имя и качество, начинающееся на ту же букву, что и имя. Например, Настя — надежная, Дима — дружелюбный.

Упражнение «Маски неуверенности». Очень часто неуверенное поведение скрывается под масками. Постарайтесь догадаться, как можно назвать человека, который:

Постоянно боится сделать ошибку. Боится сделать что-то не так. С трудом знакомится. Трудно начинает новое дело. (Застенчивый).

Смотрит на других свысока. Любит поучать других. Подчеркивает собственную значимость. (Самоуверенный).

Стремится, чтобы его заметили любой ценой, даже нарушая правила поведения. Может оскорблять, унижать других. Применяет физическую силу к окружающим. (Агрессивный).

- А сейчас давайте попробуем выполнить действия, «надев» сначала маску застенчивости, потом — самоуверенности, затем — уверенности.

1. Подойти и спросить: «Как тебя зовут?»
2. Улыбнуться.
3. Спросить: «Как поживаешь?» Вопросы для обсуждения:

— Какие чувства вызвал у вас уверенный герой, какие — неуверенный, а какие — грубый? С кем бы им было приятнее общаться? Внимание на экран...

Критерии	Уверенное поведение	Неуверенное поведение	
		Пассивно-неуверенное	Грубо-агрессивное
Как выглядит?	Спокойный, улыбающийся, открытый взгляд, ровная осанка, жесты открытые, плавные, расслабленные	Напряженный, ходит и сидит сутулившись, закрытые позы, избегает прямого взгляда, беспокойная и скованная жестикуляция	Напряженная поза, взгляд пристальный, бурная и хаотичная, чрезмерная жестикуляция и гримасы злости, гнева
О чем думает?	Доволен собой, своими действиями, знает, что все получится, удовлетворен	Не доволен собой, своими действиями, сомневается, что получится, не удовлетворен, беспокоится, боится	Недоволен, защищается, прячет свои страхи под маской самоуверенности, не удовлетворен

Как говорит?	Спокойный и уверенный голос, выразительная речь	Тихий, застенчивый голос, мямлит или торопится, речь невнятна	Кричит или угрожающе шипит, высокий или очень низкий голос, торопливость
Как действует?	Быстро принимает решения, действует решительно, уважая интересы других	Долго не может принять решения, действует осторожно, с оглядкой, достигает поставленной цели, если его направляют	Достигает цели, не обращая внимания и ущемляя интересы других, часто жертвует своими интересами

— Неуверенное поведение скрывается под масками застенчивости, самоуверенности и агрессии (грубости). Самоуверенные и агрессивные люди проявляют свою уверенность за счет унижения других, таких людей нельзя назвать сильными и уверенными в себе личностями. Грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха; неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению; уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой.

— Вам выбирать, какое поведение использовать. И если вы выбираете уверенное поведение, тогда вам следует помнить, что его следует тренировать, чтобы оно стало вашей повседневной привычкой.

Сложно всегда быть невозмутимым и уверенным в себе. Но разобравшись, как работает этот механизм, мы можем добиться успеха!

Отработка навыков уверенного поведения.

Ведущие предлагают воспитанникам разделиться на две группы. Предложенные ситуации разыгрываются и затем анализируются всей группой. Первая группа проигрывает ситуацию с учетом следующей характеристики: вы уверены в себе, а друг — душа любой компании, немного эгоистичен. Вторая группа проигрывает эту ситуацию так: вы — лидер, друг — робкий и застенчивый. Если подростки предлагают свою, актуальную для них, ситуацию, можно разобрать её. Обсуждение зависит от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

1. Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты.
2. Твой друг взял у тебя учебник на время. Завтра зачёт, и учебник

необходим. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас принесёт, проходит час — друга нет. Твои действия.

Упражнение «Копилка». На ватмане изображена символическая «копилка». Совместно с подростками собирается «копилка» — называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Подведение итогов.

- Что вам понравилось на занятии?
- Что нового вы узнали о себе?
- Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?

Классный час «Против травли»

Котова Т. А.

Целевая аудитория: 5-7 классы

Ожидаемый эффект:

для подростков-организаторов:

- получение знаний и умений для проведения классного часа;
- подробное знакомство с темой буллинга травли, конфликта как проявления давления.

для целевой аудитории:

- осмысление конфликта как начала буллинга и травли;
- снижение уровня конфликтности, умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- умение посмотреть на себя со стороны, не допускать появления конфликта.

Время, необходимое на подготовку: 1 час.

Время, необходимое на проведение: 40 минут.

Вспомогательные материалы: цветные фишки из бумаги двух цветов, листы бумаги А4, лист формата А3 с изображением букета ромашек, ручки, цветные карандаши, обычные карандаши.

Краткое описание идеи:

Учащимся предлагается работа по обсуждению ситуаций, связанных с конфликтом и травлей в классе. Ребята отвечают на предложенные ведущими вопросы, дискутируют.

Подводятся итоги, проводятся обсуждения, делаются выводы.

Упражнение на сплочение «Рисунок». Проводится при помощи Листа бумаги и карандаша.

В конце классного часа предлагается заполнить уже нарисованный плакат. Рассказать свои впечатления от занятия.

Формы работы: дискуссия, игровые ситуации

План подготовки:

- Распределить обязанности ведущих;
- Проговорить с учащимися 10-го класса (ведущими) их поведение во время классного часа;
- Заранее разобрать и обсудить конфликтные ситуации;
- Подготовить необходимый материал: цветные фишки, плакат;
- Ведущие изучают план занятия, задают вопросы, более подробно разбираются в теме.

Подробное описание:

I. Вводная часть.

Ведущий 1: Здравствуйте, ребята! Нас зовут [Мария] и [Андрей] сегодня у нас с вами будет необычный классный час. Его проведем мы — ученики 10-го класса.

Ведущий 2: Мы рады видеть ваши лица, ваши улыбки, и думаем, что этот день принесет вам радость, общение друг с другом.

Ведущий 1: У нас на столе стоит коробочка, в ней лежат фишки. Подойдите и возьмите ту, которая вам больше всего понравится. Работать с ними мы будем чуть позже.

Учащиеся берут понравившуюся фишку и садятся на места.

Ведущий 2: Давайте начнем наш классный час с небольшого обсуждения. Скажите, вы знаете, что такое конфликт, травля или буллинг? Что к ним приводит? Должны ли они присутствовать в здоровом коллективе? А как вы думаете, почему происходят такие ситуации?

Ведущие и учащиеся обсуждают ответы. Затем ведущие объясняют, что такое конфликт и травля, какие они бывают и почему происходят.

II. Основная часть.

Упражнение на сплочение «Рисунок»

Ведущий 1: Сейчас мы с вами выполним одно очень интересное упражнение. Вам нужно сесть по два человека. Я раздам вам листы бумаги и карандаши.

Ведущий 2: Ваша задача — нарисовать любимое место в школе. Но есть два условия! Во-первых, вы должны держаться за один карандаш и рисовать только им. Во-вторых, нельзя разговаривать друг с другом.

Учащиеся пытаются выполнить задание.

Ведущий 1: Итак, давайте посмотрим, что у вас получилось. Все ли довольны результатом? Вам было комфортно работать? А как вы думаете, почему так?

Учащиеся рассказывают про свои ощущения. Затем ведущие объясняют, что это упражнение — и есть конфликт. Когда две стороны, со своими идеями, мнениями, интересами, попадают в одну ситуацию.

Ведущий 2: Есть те, у кого рисунок получился? Расскажите нам, как вы сумели договориться?

Моделирование ситуаций.

Ведущий 1: А сейчас разбейтесь, пожалуйста, на две группы по цветам ваших фишек. Каждой группе будет предложена ситуация, которую нужно прочитать и обсудить. (Приложение)

Учащиеся получают задание. Формулируют ответы на вопросы.

Ведущий 2: Давайте послушаем вашу ситуацию и пути ее решения.

Учащиеся отвечают на вопросы, происходит обсуждение внутри всего класса.

Задание «Наш класс»

Ведущий 1: Вы хорошо поработали. А тем временем наш урок подходит к концу, давайте выполним последнее задание. Перед вами лежит ватман, на котором изображены несколько ромашек, напишите каждый одно небольшое пожелание своему классу на лепестках цветов. А затем мы закрепим его на вашем классном уголке, чтобы вы всегда могли подойти и перечитать эти пожелания.

Учащиеся заполняют плакат.

III. Подведение итогов. Рефлексия.

Ведущий 2: Ребята, скажите, а что вы поняли за это занятие?

Ответы учащихся.

Ведущий 1: Вы совершенно правы. А нам уже пора уходить. Я желаю вам всегда оставаться такими же дружными и сплоченными, как сейчас. И никогда не расставаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!

Приложение:

1 ситуация:

Учитель вызывает ученика рассказать стихотворение, а мальчик заикается, волнуется, сбивается. В классе кто-то начинает смеяться. Как вы можете поступить в данной ситуации? Что можно сделать, чтобы поддержать мальчика?

2 ситуация:

Алена из небогатой семьи. Она носит вещи, которые достались ей от старшей сестры. Из-за этого группа одноклассников стала над ней смеяться и подговаривать других не общаться с Аленой. Как вы можете поступить в данной ситуации? Что можно сделать, чтобы девочка не чувствовала себя чужой в классе?

Методическая разработка «Столб Гнева» по профилактике буллинга среди обучающихся

Лутовинова Н. В.

Целевая аудитория: 7-11 классы

Ожидаемые результаты:

(а) для подростков-организаторов:

- Развитие эмпатии
- Профилактика буллинга
- Формирование навыков уверенного поведения, навыков асертивности

(б) для целевой аудитории:

- Развитие навыков эмпатии
- Профилактика буллинга
- Развитие навыков саморегуляции
- Формирование знаний о конструктивном выходе из негативного эмоционального состояния
- Эмоциональное отреагирование
- Формирование эмоционально-положительной атмосферы в классе

Время, необходимое на подготовку: 1 неделя

Время, необходимое на проведение: 50 минут

Ведущие: учащиеся старших классов (2 человека)

Вспомогательные материалы: небольшой зал, стулья, столы, Метафорические ассоциативные карты (спектрокарты), стикеры, лист А4 для обратной связи, гвозди различной длины, молоток, деревянное полено, плоскогубцы, флипчарт.

Краткое описание: обучающиеся старших классов, прошедшие обучение по программе «Каждый важен», проводят интерактивное занятие по развитию навыков саморегуляции, управление гневом.

Идея занятия заключается в том, чтобы, с одной стороны, было важно знать, что гнев полезная для человека эмоция, что он помогает, с другой стороны, что гнев — разрушающая эмоция, если он направлен неконструктивно на другого человека или на самого себя.

План подготовки

Всё необходимое делается заранее: готовится зал, расставляются стулья и столы, на столах раскладываются проективные карты и т. п.

Подробное описание

Упражнение «Образ моего гнева» (ведущий 1) — 15 мин.:

Здравствуйтесь, ребята. Сегодня мы с вами будем говорить о таком чувстве, как гнев. Я предлагаю вам выбрать из карт, лежащих перед вами на столе, ту, что отражает образ вашего гнева.

Я предлагаю каждому показать свою карту и рассказать о том, почему ты выбрал ту или иную карту.

Вопросы, которые помогут в описании гнева:

- Почему ты выбрал именно эту карту?
- Какое чувство она вызывает?
- Как ты ощущаешь, что у тебя гнев?
- Как гнев отражается на твоём теле?

Для обсуждения:

- нужен ли нам гнев?
- для чего нам нужен гнев?
- какая эмоция противоположна гневу?
- что было бы, если бы гнева не было?

Упражнение «Гнев в теле» (ведущий 2) — 10 мин.:

Я предлагаю вам встать и ощутить в теле, где находится образ гнева? Загляните внутрь себя, на что он похож, какого он цвета?

Участники называют по очереди, где находится у них гнев, на что похож.

Теперь попробуйте мысленно его вынести себе в ладони. Выберите себе гвоздь по размеру своего гнева. Мысленно гвоздь перенесите гнев и... забейте его в полено. Каждый участник по очереди выбирает гвоздь, забивает его в полено.

Ведущий спрашивает:

- Вот сейчас мы забиваем гвозди, а в жизни что обычно вы делаете?
- В каких ситуациях это случается?
- Как гнев развивается?

Обсуждение притчи (1 ведущий) — 10 мин.

Я расскажу вам притчу.

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец, пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу, и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

Ведущий: давайте с вами обсудим, о чем эта притча? Чему она учит?

Упражнение «Мозговой штурм» (ведущий 2) — 7 мин.

А теперь давайте обсудим, как можно поступить со своим гневом, чтобы не «забивать гвозди в другого человека?».

Ответы записываются на флипчарте.

Ведущие могут дополнить: подышать, посчитать до десяти, умыться, заняться нейрографикой и т. д.

Упражнение «Крик» (ведущий 1):

А сейчас я вам предлагаю выкричать свой гнев. Давайте вместе покричим.

Все на счет три кричат.

Ведущий: посмотрите, возможно, вам хочется заменить свою карту на другую.

Упражнение «Для меня было важно сегодня...» (ведущий 2)

Продолжите, пожалуйста, на своих стикерах предложение «Для меня было важно сегодня...»

Стикеры приклеиваются на заранее подготовленный лист А4, вывешиваются в классе.

Ведущий: спасибо вам огромное за вашу включенность и работу!

**Классный час для младших школьников
«Вот что значит настоящий, верный друг!»**

Медянцева Н. Л.

Целевая аудитория: младшие школьники.

Ожидаемый эффект:

- а) сформировать у школьников понятия «дружба, сплоченность, коллективное творчество».
- б) создать атмосферу безопасности, доверия в классном коллективе. Организовать условия для самовыражения каждого ученика класса. Сплотить классный коллектив через игры — энергизаторы, совместную творческую работу в микрогруппах.

Время, необходимое на подготовку: 1-2 дня.

Время, необходимое на проведение: 45 минут.

Вспомогательный материал: Четыре коробки, скотч, ножницы, разрезные картинки, четыре ватмана, фломастеры, магнитофон.

Краткое описание идеи: Обученные волонтеры-ведущие вовлекают младших школьников в совместную деятельность, с целью формирования понятия дружба, взаимопомощь, сплочения детского коллектива.

План подготовки: Приглашения волонтеров-ведущих для проведения классного часа, приглашение участников. Приобретение необходимого материала для проведения мероприятия, подготовка карточек. Подбор музыки для фонового сопровождения занятия.

Подробное описание:

Ученики сидят полукругом в классной аудитории.

Волонтер-ведущий: Здравствуйте, ребята! Школьный отряд «Волонтер» снова пришел к вам в гости. Сегодня мы будем с вами общаться, соревноваться, дружно и весело проводить время в кругу друзей. Тема нашей встречи «Настоящая дружба!» А чтобы наш разговор начался, нам с вами нужно познакомиться.

Сценка: Звучит музыка, в кабинет входят два персонажа.

Герда: Как ты мог это сделать! Это моя была любимая кукла, я ей доверяла свои девичьи секреты! А ты ее бросил на пол, и она разбилась. От тебя я этого никогда не ожидала, ведь я всегда считала тебя своим близким другом.

Кай: Вот еще выдумала, какой я тебе друг! Я с плаксами никогда не дружил и не буду дружить! Забирай свою куклу и уходи от меня подальше, чтобы вас обоих не видел! (персонажи уходят на задний план).

Волонтер-ведущий: Ребята, вы узнали наших сегодняшних гостей? Мы стали с вами свидетелями ссоры между Гердой и Каем. Наша встреча посвящена теме «Дружба», мы должны померить наших любимых сказочных персонажей. Вы готовы к ответственному мероприятию по примирению Герды и Кая (общение с

детской аудиторией). Давайте, покажем нашим героям, как можно весело и дружно проводить время не ссорясь.

Упражнение-энергизатор «Кетчуп, пицца, кока-кола».

Все ученики строятся в колонну, друг за другом, держаться друг за друга, начинают движения вперед с правой ноги со слов «кетчуп», левая нога «пицца», круговые движения вокруг своей оси «кока-кола». Упражнение повышает настроение у ребят.

Волонтер-ведущий: Ребята как ваше настроение! Мы заметили, что оно у вас поднялось, а наши гости остались в прежнем настроении. Давай продолжим нашу встречу!

Упражнение «Зоопарк»

Все ребята встают в круг и закрывают глаза. Волонтер проходит за спинами учеников и на ухо очень тихо называет животное. Школьники, открыв глаза должны найти своих соплеменников без слов, используя только мимику, жесты, пантомимику. Тем самым все участники разделились на 4 микрогруппы. За каждой группой закрепляется один волонтер-ведущий.

Работа в группах.

Все группы работают одновременно с одинаковым заданием. Ребятам выдается ватман и маркеры. Во время работы звучит приятная музыка.

Задание «Качества характера» (для участников микрогруппы).

Группе выдаются заранее записанные качества характера на карточках, как положительные, так и отрицательные, ребята должны разделить их на две группы и обосновать, почему именно так: «Какими качествами должен обладать настоящий друг?» (выполнение — 15 минут, в группе идет коллективное обсуждение, ведет работу Волонтер-ведущий).

Качества характера:

— Доброта, взаимопомощь, сочувствие, сопереживание, заботливость, взаимовыручка, отзывчивость, бескорыстность, настойчивость, упорство, внимательность, трудолюбие, умение прощать.

— Лень, упрямство, эгоизм, грубость, злоба, жестокость, завистливость, жестокость и т. д. (все эти качества смешаны между собой).

Отрицательные качества убираются в коробку, а из положительных собирается мозаика.

Мозаика (для участников микрогруппы).

Ребятам предлагают карточки, на обратной стороне которых изображена часть общего рисунка. У каждой группы должен получиться один рисунок — цветок. Ребята выкладывают на ватмане свое творчество.

Музыкальное задание (в форме соревнования для всех групп).

Группа должна вспомнить песню, в которой есть слова «дружба». По очереди группа исполняет песню, из соревнования выбывает группа, которая не может

вспомнить больше песен («Улыбка», «Вместе весело шагать по просторам», «Дружба крепкая», «Песенка кота Леопольда» и т. д.)

Волонтер-ведущий: Ребята вы так отлично и дружно поработали в своих группах, что наши гости, Герда и Кай тоже повеселели.

Кай: Ребята, вы так дружно работали в своих командах, что мне стало очень интересно, а что именно вы понимаете под словом «дружба»?

Один представитель от своей команды выходит, и дает определения, что такое «дружба».

Дружба — это...

— когда товарищ не бросит в трудную минуту, придет на помощь;

— когда даст честное слово и выполнит его;

— вспомнит о дне рождении и не забудет поздравить;

— когда бескорыстно поможет в ответственном деле и т. д.

Ребята по очереди высказывают свою точку зрения.

Герда: Спасибо ребята, что вы показали и рассказали моему товарищу о дружбе!

Кай: Своей дружной работой вы растопили холодную льдинку, которая поселилась в моем сердце. А чтобы она больше никогда не появилась снова, давайте возьмем коробки, в которые вы отложили отрицательные качества характера, и склеим их скотчем. Пусть они навсегда останутся внутри, и никогда больше не попадают к нам сердца! (ребята заклеивают свои коробки, волонтеры-ведущие им помогают).

Рефлексия.

Волонтер-ведущий: Вот подошла наша сегодняшняя встреча к завершению! Хочется подвести итог нашей дружной работы. Предлагаю всем встать в круг и, передавая мяч друг другу, назвать по одному положительному качеству характера, которое олицетворяет настоящего друга. В конце занятия ребята благодарят друг друга за интересную совместную работу.

Приложения:

Карточки с положительными чертами характера:

— доброта

— взаимопомощь

— сочувствие

— сопереживание

— заботливость

— взаимовыручка

— отзывчивость

— бескорыстность

— настойчивость

— упорство

— внимательность

— трудолюбие

— умение прощать

Карточки с отрицательными чертами характера:

- лень
- упрямство
- эгоизм
- грубость
- злоба
- жестокость
- завистливость
- конфликтность
- хвастовство

Тренинг в рамках реализации профилактической программы «Я в безопасности». Занятие №1

Мельникова М. М.

Цель программы: обучение ненасильственному взаимодействию как способу успешной социализации несовершеннолетних.

Целевая аудитория: младшие подростки, обучающиеся 6-7 классов образовательных организаций города Омска.

Ожидаемый эффект:

Для подростков-организаторов (волонтеры-медиаторы, работающие в «Школьной службе примирения»)

- получение новых знаний для проведения тренингов «Равный поможет равному» в образовательных учреждениях;
- совершенствование организаторских умений;
- повышение коммуникативной компетентности волонтеров;
- повышение уровня работы с группой.

Для целевой аудитории

- развитие навыков принятия решений в кризисных ситуациях, угрожающих насилием;
- стабилизация адекватной самооценки, укрепления структур «Я — взрослый»;
- развитие адаптивных навыков поведения.

Время, необходимое на подготовку: 1–2 дня (по 2 академических часа в день)

Время, необходимое на проведение: 1 час 20 минут.

Вспомогательные материалы: стулья по количеству участников, 3 стола, ноутбук, экран/интерактивная доска, бейджики, плакат «Правила», вывески с афоризмами, бланки анкет, информационные карточки «Способы преодоления ситуации нефизического насилия», фломастеры, мяч, цветные стикеры.

Краткое описание идеи: в ходе реализации программы рассматривается проблема нефизического насилия (буллинга), которому подвергаются подростки в различных сферах жизни, в том числе и в семье. В ходе тренинга дети получат теоретические и практические знания, которые смогут применять в дальнейшем. Занятия в постоянной группе помогут каждому участнику чувствовать себя принятым и активно принимающим других, пользоваться доверием группы и не бояться доверять самому. Такая атмосфера позволяет ребятам рассказывать о трудных случаях и получать поддержку от других участников и от ведущего. Постоянно действующая обратная связь позволяет подросткам узнать мнение

окружающих о своей манере поведения, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ним в контакт.

План подготовки:

1. Выбор ведущих тренинга среди обученных волонтеров старшеклассников.
2. Приглашение участников на мероприятие, через социальных педагогов образовательных организаций.
3. Комплектование группы. Получение согласий от родителей (законных представителей) на участие несовершеннолетних в данном тренинге.
4. Распределение ролей в команде волонтеров: ведущие, ассистенты, корреспонденты (фото-, видеосъемка).
5. Подготовка аудитории, организация рабочего пространства.
6. Подготовка необходимых материалов для работы на мероприятии.

Подробное описание:

1. Знакомство с группой.

Каждый участник пишет свое имя на бейджике и продумывает три свои главные особенности. Самопрезентация участников по кругу.

Приветствие «Подмигни, пожми руки, обними».

Участники, стоя друг против друга, по сигналу ведущего показывают цифры 1, 2 или 3 с помощью пальцев. Если цифра совпадает, то в зависимости от номера подмигивают друг другу, жмут руки или обнимаются. Если не совпадает, то приветствуют друг друга способом, соответствующим меньшей цифре.

2. Цели программы

Ведущий. *Каждый из нас в жизни периодически сталкивается с принуждением. Когда нас принуждают к чему-либо, это причиняет душевную боль. Часто мы не знаем, как с этим бороться, как противостоять, потому что принуждение не всегда связано с агрессивностью, жестокостью, грубостью. Порой к чему-либо неприятному и нежелательному, сознательно или нет, принуждают нас близкие и родные люди. Но несмотря на это, мы все равно испытываем тяжелые и неприятные чувства.*

Иногда бывает, что мы сами поступаем так по отношению к окружающим.

В дальнейшем мы с вами будем называть такие ситуации ситуациями насилия (имея в виду нефизическое насилие), ситуациями, когда нам наносят эмоциональный, психологический вред. Наша задача постараться проанализировать такие ситуации, найти способы выхода из них и научиться применять их в жизни.

3. Ожидания — опасения.

«Что я жду от себя; от группы; от тренинга; от тренера». Заполнение анкеты. Проговаривание по кругу.

4. Принятие правил работы в группе.

Вывешиваются «Правила», обсуждаются, принимаются каждым участником.

5. Энергизатор. Игра «Поменяйтесь местами».

Ведущий называет имена ребят, которые должны поменяться местами, потом называет какой-то критерий: поменяйтесь все, кто в джинсах; все, кто любит мороженое; у кого есть собака; у кого день рождения летом и т. п.

6. Информационный блок

Ведущий. *Насилие означает принуждение, которое может осуществлять человек, семья или группа для достижения поставленных целей, угрожающее физическому здоровью или психологическому комфорту. Как уже говорилось, мы будем обсуждать ситуации нефизического насилия. Насилие может играть позитивную роль (когда преступника сажают в тюрьму). Но чаще это понятие связано с вредным воздействием на человека, особенно если ситуация насилия повторяется очень часто, и мы не можем ее избежать. Тогда мы испытываем очень глубокие, сильные, неприятные чувства. Такая ситуация тяготит, раздражает, мучает, а порой вызывает агрессию с нашей стороны. Давайте поговорим о том, какие случаи можно отнести к ситуации насилия.*

7. Мозговой штурм

Участники называют возможные ситуации насилия. Результаты записываются на доске. Анализ зоны риска. Насилие может направляться на: подавление свободы; реализацию интересов и способностей; самооценку (самоуважение) и др.

8. Мозговой штурм

Определение конструктивных способов снятия напряжения. Каждый по кругу называет способ, каким он пользуется, чтобы избавиться от напряжения, все остальные поднимают руки, если пользуются таким же способом или он им понравился. Обсуждаются конструктивные варианты снятия напряжения.

9. Психогимнастика упражнение «Найди компанию».

Ведущий. *Когда я скажу: «Начали», вы начнете двигаться в любую сторону. Я буду называть цифры, означающие скорость: например, 10 — медленно, 20 — быстрее, 30 — еще быстрее и т. д. Как только вы наберете нужную скорость, я назову другую цифру (от 2 до 5). Именно в таком количестве вы должны «сцепиться», взяв друг друга под руки.*

10. Ролевая игра. «Я преодолевающий»

Задается сюжет, и участники в малых группах обыгрывают ситуацию, пытаясь найти конструктивные пути ее разрешения.

Варианты

сюжетов:

1. Перемена. Лена собирает портфель на другой урок, к ней со злым лицом подходит Варя и говорит:

— Я тебя просила не подходить к моей подруге Светке! Еще раз увижу — держись!

К Лене подходит Марина и та самая Света.

2. Сергей, новенький, появился пару недель назад, приходит в класс и садится к Свете, с которой он успел познакомиться.

Его отзывает Вася и злобно предупреждает:

— Я уже раз сказал, не подсаживайся к Светке! Еще раз рискнешь — хуже будет!

Вася отходит. К Сергею подходят Света и Стас.

Самые эффективные варианты демонстрируются всем и обсуждаются.

11. Домашнее задание

Ведущий. *Выберите две-три ситуации насилия или принуждения, с которыми вы сталкивались в жизни и хотели бы поработать на следующем занятии.*

12. Завершение. Рефлексия.

Каждый участник передает символ круга и отвечает на вопрос «Что я уношу с собой?»

Психологическое тренинговое занятие «Позитивная самооценка»

Орлова С. М.

Целевая аудитория: 5-7 классы

Ожидаемый эффект

— *для подростков-организаторов:*

Формирование умений налаживать связи и эффективно сотрудничать;

Развитие коммуникативной компетентности;

Приобретений умений работы с аудиторией;

— *для целевой аудитории:*

Научиться подростку осознавать свои силы;

Выявить способы поддержания позитивной самооценки;

Предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы;

Формировать умения слушать и давать обратную связь;

Воспитание чувства коллективизма;

Профилактика буллинга в детском коллективе.

Время, необходимое на подготовку: 1 день

Время, необходимое на проведение: 1 час 45 минут

Вспомогательные материалы: пластилин, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, краски /по выбору/

Краткое описание идеи

Изучение особенностей развития самооценки в современных подростков во всей сложной её социальной опосредованности необходимо, прежде всего, через поиск субъективных резервов личности и возможностей общественных влияний с учетом особенностей данного возраста. Основная цель занятия — поддержание позитивной самооценки.

План подготовки:

1. Для проведения занятия привлекаем двух учащихся из 9-11 классов психолого-педагогического профиля. Обсуждаем сценарий занятия, распределяем роли, этапы и особенности проведения.

2. Учащиеся готовят вспомогательные материалы, которые необходимы для проведения занятия:

— подбирают весёлую музыку.

Ход занятия:

Ведущий /ученики 9-11 класса/. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов.

Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть;

Во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие;

В-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Групповая дискуссия. «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку».

Мнения записываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим.

Например:

— улучшаем внешность /прическа, макияж, следим за фигурой/;

— занимаемся самообразованием;

— развиваем свои таланты, способности;

— достигаем успеха в каком-то деле;

— обесцениваем других людей;

— выигрываем конкурсы, соревнования;

— помогаем другим людям;

— повышая свою самооценку, украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты лучший» т. д.

— «нарываемся на комплимент»;

— иногда рисуемся /делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», «ярко»/;

— имеем хобби, как способ выделиться из толпы;

— усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного и др.

Говорим друг другу комплименты.

Отдельно — так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников и занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание.

Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

Обсуждение.

Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

Рефлексия. Чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и др. Таким образом человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».

Психологическое тренинговое занятие «Помогаторы»

Прибылова М. В.

Целевая аудитория: 1-4 классы.

Ожидаемый эффект

— *для подростков-организаторов:*

Формирование умений налаживать связи и эффективно сотрудничать;

Развитие коммуникативной компетентности;

Приобретений умений работы с аудиторией;

— *для целевой аудитории:*

Научиться ребенку осознавать свои силы;

Научиться находить выход из любой трудной или неприятной ситуации;

Формировать умения слушать и давать обратную связь;

Воспитание чувства коллективизма;

Профилактика буллинга в детском коллективе.

Время, необходимое на подготовку: 1 день

Время, необходимое на проведение: 1 час 45 минут

Вспомогательные материалы:

Комплект карточек М. Боболева, С. В. Цимбалюк «Помогатели»

Краткое описание идеи

Изучение особенностей развития самооценки в современных детей во всей сложной её социальной опосредованности необходимо, прежде всего, через поиск субъективных резервов личности и возможностей общественных влияний с учетом особенностей данного возраста. Основная цель занятия — научить ребенка оказывать поддержку другим и не бояться просить о помощи.

План подготовки:

1. Для проведения занятия привлекаем двух учащихся из 9-11 классов. Обсуждаем сценарий занятия, распределяем роли, этапы и особенности проведения.
2. Учащиеся готовят вспомогательные материалы, которые необходимы для проведения занятия:
— подбирают весёлую музыку,

— раздают карточки.

Ход занятия:

Ведущие мальчик и девочка /ученики 9-11 класса/: Каждый ребенок порой оказывается в ситуациях, которые кажутся ему сложными и неразрешимыми. Не всегда он может попросить помощи у друзей и родителей, равно как и оказать помощь и поддержку другу или сверстнику. Потому что зачастую просто не знает, как это сделать.

Групповая дискуссия.

Ведущие знакомят ребят с мальчиком Гошей, который сталкивается с различными затруднениями в школе, дома, в городе и на площадке. Гоша делится своими переживаниями с подругой Машей, которая старше его, опытнее и мудрее. Она вместе с командой Помогаторов готова поддержать Гошу в трудных ситуациях.

Для этого ведущие выбирают в классе самых активных ребят, которые будут Помогателями.

Они садятся так, чтобы им всех хорошо было видно, 3-4 стула лицом к классу. Ребятам в классе раздают по карточке: «Ситуация», а ребятам-помогателям карточка «Решение».

На карточках «Ситуация» предложены разные сценарии и варианты развития событий.

По очереди ребенок встает и называет проблемную ситуацию, которая ему досталась.

Размышляя, дети ищут ответы на такие вопросы как: «Что делать, если...?» или «Как поддержать друга, который столкнулся с трудностями?». Ребята-помогатели подсказывают, если ребенок не знает выход из ситуации, ведущие им помогают.

В набор входит 50 карточек с различными ситуациями.

Обсуждение.

Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

Рефлексия. Чтобы поддержать позитивную атмосферу в классе, на доске рисуем радугу со следующими предложениями:

- *Сегодня я узнал...*
- *Было трудно...*
- *Я понял, что...*

- *Я научился...*
- *Я смог...*
- *Было интересно узнать, что...*
- *Меня удивило...*
- *Мне было интересно то, что ...*
- *Я ощущал комфорт, когда ...*

Каждый обучающийся выбирает по 1-2 предложения и заканчивает их. Проводить такую рефлексию можно устно, а можно и письменно (на листочках или прямо в тетради).

Сценарий интерактивного занятия
«Гадкий утенок или каждый важен»
(беседа с использованием театрализованной импровизации)

Розанова Е. А.

Целевая аудитория (обучающиеся 3-го и 7-го класса)

Ожидаемый эффект:

для подростков-организаторов:

- расширение представлений о проблеме буллинга,
- развитие и формирование самостоятельности и компетентности проведения профилактических мероприятий,
- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений,
- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

для целевой аудитории:

- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений,
- снижение агрессии детей младшего школьного возраста;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими;
- формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте.

Время, необходимое на подготовку 5 дней

Время, необходимое на проведение 45 минут

Вспомогательные материалы:

Элементы костюмов («гадкого утенка», куриц, уток, гусей), музыкальная подборка (шествие утят, на птичьем дворе, одиночество утенка, полет лебедя)

Краткое описание идеи

Мероприятие проводят обучающиеся 7-го класса для третьеклассников. Предлагается разыграть известную сказку «Гадкий утенок». Третьеклассники выбирают себе маски различных домашних птиц. Театрализация происходит произвольно. Ведущие читают короткий сюжет сказки, а дети изображают поведение птиц. Помочь раскрыть эмоциональное состояние должна правильно подобранная звучащая музыка. В конце инсценировки предлагается обсудить с детьми поведение птиц и их отношение к утенку с некрасивой внешностью. В конце выяснить, бывает ли подобное явление среди людей, и как относятся к этому участники мероприятия.

План подготовки

1. Набор команды-семиклассников для подготовки мероприятия, по принципу «Кто желает провести мероприятие у третьеклассников?»

2. Предварительная беседа с командой активистов:

— Что вам известно о буллинге?

— Можно ли его предотвратить?

— Как, какими способами это можно делать?

— Можно ли, играя с маленькими детьми, научить их уважительно относиться к другим, дружить?

— Какие вам известны художественные произведения, в которых сюжет напоминает явление «буллинг»?

— Какие из этих произведений будут понятны 8-9-летним детям?

3. Выбор сказки для мероприятия («Гадкий утенок»)

(1, 2, 3 пункты реализуются в течение первой встречи с командой)

4. Написание детьми короткого литературного сюжета по сказке для инсценировки (в течение второй встречи с командой)

5. Подготовка детьми масок домашних птиц (можно по шаблонам из бумаги) (в течение третьей встречи с командой)

6. Подбор детьми музыкальных произведений, подходящих действий «шествие утят», «птицы на птичьем дворе», «одиночество утенка», «полет лебедя» (в течение четвертой встречи с командой)

Подробное описание

Ведущие:

Здравствуйте, ребята.

Посмотрите, какой сегодня замечательный день!

— Солнце на небе проснулось.

Всем, ребятам, улыбнулось.

Глазки тихо закрываем

Руки к небу поднимаем.

Лучик солнышка возьмем

И к сердечку поднесем.

— Подарим тепло и улыбки друг другу. Пусть это принесет вам радость общения и наполнит ваши сердца добрыми чувствами. Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

Ведущие.

— Сегодня у нас будет необычное занятие.

— Есть ли среди вас любители сказок?

— А какие сказки ваши любимые?

— Почему вам нравятся эти сказки?

— Как вы думаете, а зачем детям читать сказки, ведь это вымысел, неправда?

(Ответы третьеклассников)

Ведущие:

Зачем детям сказки? Вопрос, конечно, интересный. Есть подозрение, что сказки нужны всем, даже взрослым, ведь сказка — это приглашение окунуться в иной мир, встретиться с интересными персонажами, успеть полюбить положительных героев и испытать негодование к отрицательным. Сказка тем прекраснее, чем интереснее и добрее у нее конец. Ведь и в жизни добро всегда побеждает зло, плохие поступки наказуемы. Сказка учит, что никогда не нужно опускать руки перед возникшими трудностями в жизни.

— Отгадайте, о какой сказке пойдет речь на нашем занятии.

Среди шумного птичьего гама,

Из яйца и скорлупки хрустящей,

Появился на свет утром рано -

Сказки нашей герой настоящий.

Непонятной наружности птица

Пробудилась и встала спросонок,

Смотрит в мир, никого не боится,

Познакомьтесь — я... (Гадкий утенок)

А давайте сегодня не просто послушаем эту поучительную сказку, а попытаемся разыграть ее.

Выберите себе любые маски. (Желающих может быть сколько угодно, но должны остаться зрители)

(Третьеклассники, в соответствии с выбранными героями, играют роль, выполняют предлагаемые ведущими действия. Эти действия прописаны в той короткой версии сказки, которую сочинят семиклассники на предварительных занятиях. По ходу театрализации включается музыка. Инсценировка должна быть не более 7-10 мин. Главное — отразить сцену любви и заботы утки и ее птенцов, агрессию и ненависть птиц к утенку, одиночество и обиду утенка, его красивый полет и удивление птиц)

По окончании инсценировки нужно поблагодарить всех детей, отметить их артистические способности и перейти к обсуждению по вопросам.

Вопросы (задают ведущие):

Была ли рада утка-мать своим детям? Как она проявляла любовь и заботу о них?

Почему остальным птицам не понравился утенок?

Как они вели себя по отношению к нему?

Ведущий.

Правильно, ребята, утенка стали обижать. Так прошел первый день, а потом стало еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза б мои на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, отталкивала его ногою.

Что чувствовал обиженный малыш?

Почему он стал одиноким?

Как он превратился в прекрасного лебедя?

Нравятся ли вам жители птичьего двора?

Хотели ли вы быть похожими на них?

Встречали ли вы людей, похожих на злых кур?

Было ли у птиц право издеваться над тем, кто не такой, как все?

Бывает ли такое среди людей?

Случалось ли подобное в вашем классе?

Как вам кажется, птицы действительно были лучше «гадкого утенка»?

Было ли у птиц право издеваться над тем, кто не такой, как все?

Как нужно относиться к людям?

Понравился ли вам утенок?

Ведущий.

Ребята, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить? А как вы думаете, почему обижали утенка?

Нам жаль главного героя. Мы с интересом и напряжением следим за его судьбой, сочувствуем. Сейчас я хочу, чтобы мы с вами подумали о курах и утках с птичьего двора. С утенком, мы знаем, всё в будущем будет хорошо. Он улетит с лебедями. А куры и утки с птичьего двора? Они так и останутся злыми, неспособными ни пережить, ни летать. Когда в классе возникает ситуация, как та, что случилась на птичьем дворе, каждому приходится определять свое место: кто он в этой истории? Среди вас есть желающие быть злыми курами и утками? Каков ваш выбор?

Что в нем нравится?

Как справлялся с ситуацией?

Мстил ли он обидчикам, обижался ли он на них?

Что ему помогло стать красивым, сильным лебедем?

Почему обижали малыша?

Ведущий.

Правильно, он был не похож на других птиц птичьего двора, а главное — он им не нравился. К сожалению, так бывает и среди людей. Особенно такое часто встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют и шутят. Но это совсем не игра. Когда человека намеренно доводят до слез и систематически дразнят, когда отбирают, прячут или портят его вещи, когда толкают и бьют, обзывают — это называется «травля, буллинг». И это крайне недопустимо.

Травля — это болезнь. Есть болезни, которые поражают не одного человека, а целые компании, классы. Это как если человек не моет руки, он рискует заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает. Это очень плохо и вредно всем. Любую болезнь нужно лечить.

Я предлагаю вам записать свод правил, которым будем следовать.

- У нас не выясняют отношения с кулаками.
- Не оскорбляют друг друга.
- Не смеются над чужими недостатками.
- Не портят чужие вещи.
- Не оскорбляют друг друга...

Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек имеет положительные и отрицательные черты

характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Главное, что нужно запомнить — что у людей нет права обижать других людей словами и действиями. Все люди разные. Каждый имеет право быть самим собой. Каждый важен.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день».

Это дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства.

Инструкция.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: «Спасибо за приятный день».

В завершении мероприятия можно всем присутствующим исполнить танец «Танцующих утят».

Интерактивное занятие «Нет буллингу»

Савельева С. С.

Целевая аудитория — подростки 8-го класса.

Ожидаемый эффект:

— для подростков-организаторов (овладение навыками публичного выступления, навыками эффективной коммуникации, бесконфликтного эмпатийного общения);

— для целевой аудитории (овладение навыками позитивной и безопасной коммуникации, создание условий для развития эмпатии).

Время, необходимое на подготовку: 2-3 дня

Время, необходимое на проведение: 1 час 30 минут

Вспомогательные материалы: сигнальные карточки (черные и белые), доска, проектор, видеофильм «Прачка», флипчарт и заготовленные заранее незаконченные предложения, стикеры.

Краткое описание активности: подростки-организаторы смотрят фильм «Прачка» накануне интерактивного занятия и самостоятельно формулируют проблему и вопросы по фильму, а также определяют направления содержания вводной беседы. Интерактивное занятие предполагает выполнение упражнений на формирование конструктивной активной позиции в ситуации травли и созданию условий для развития эмпатии.

План подготовки:

Интерактивное занятие имеет следующую структуру: вводная часть, основная часть, заключение и рефлексия.

Следует обратить внимание, что ответственные по назначению подростков-организаторов также просматривают фильм «Прачка» накануне мероприятия, вникают в суть проблемы, изучают подготовленные подростками-организаторами вопросы для вводного обсуждения. Опираются на технологию проведения дискуссии. Знакомятся с правилами и содержанием проведения упражнений: «Действующие лица», «Я хочу сказать тебе», «Как быть внимательным к другому».

Приглашенный гость: инспектор по делам несовершеннолетних.

Вводная часть (вопросы во фронтальном и индивидуальном режиме):

— С какими людьми вам комфортно, приятно и легко общаться?

— В каком классе вам хотелось бы с удовольствием учиться?

— Какой класс можно назвать коллективом?

— Что означает пословица «Один за всех и все за одного»?

В заключение вводной дискуссии ребята приходят к выводу о том, что комфортно и легко общаться с доброжелательными, добрыми, открытыми людьми. Коллективом можно назвать класс, где подростки объединены общими социально значимыми целями, совместной деятельностью, отношениями взаимоуважения и доверия, гуманистическими традициями и ценностями. В коллективе — сознательная дисциплина и поддержка каждого. Коллектив — это высшая стадия развития группы.

Далее в основной части акцент делается на просмотр фильма «Прачка», выработку отрицательного отношения к феномену буллинга как показателю психологического неблагополучия группы.

Примерные вопросы к фильму:

1. Какая проблема показана в фильме?
2. Актуальна ли данная проблема в современной школе?
3. Перечислите действующих лиц фильма и укажите кто буллер, свидетели и кто жертва?
4. Может ли жертва самостоятельно решить проблему травли?
5. Какую роль играют свидетели?
6. Какие чувства и эмоции испытывает подросток (человек) в ситуации травли?
7. Проблема травли характерна исключительно для подростковой среды или во взрослой среде она тоже имеет место?

Далее после ответа на вопросы и обсуждения чувств и эмоций жертвы травли. После этого выступает инспектор по делам несовершеннолетних, который рассказывает о предусмотренной административной, гражданской и даже уголовной ответственности за различные проявления травли в подростковой

среде. Далее отвечает на вопросы детей (они могут быть анонимные), которые они пишут на листочках во время выступления.

Далее ведущие говорят о том, что сейчас будут выполнены различные тренинговые упражнения:

«Действующие лица» (Цель: содействие пониманию различных социальных ролей в ситуации травли и развитию навыков эмпатии).

«Я хочу сказать тебе» (Цель: содействие формированию конструктивной активной позиции в ситуации травли и знакомство с возможными способами поведения).

«Как быть внимательным к другому?» (Цель: содействие развитию навыков эмпатии).

Рефлексия занятия. Цель: помочь детям обобщить полученную информацию, закрепить отрицательное отношение к конфликтному поведению и травле, закрепить навыки толерантного, бесконфликтного, эмпатийного общения, присущего классу-коллективу.

Примерные вопросы:

1. Что должен делать каждый член классного коллектива в ситуации травли? Как можно ее прекратить?
2. От чего и от кого зависит отсутствие проявлений травли в классе, школе? Что может сделать каждый?
3. Какая ответственность предусмотрена за различные проявления травли и определённые действия?
4. Каждый получает 2 листа от ромашки (центр с надписью «Нет буллингу» на флипчарте), где он указывает фактор с частицей «Нет» (например, «Нет насмешкам» и т. п.) и указывает фактор с частицей «Да» (например, «Да — поддержке», «Да — добрым обращениям» и т. д.).

Сценарий интерактивного мероприятия «Спектакль „Подарок“»

Сидоркина С. А.

Целевая аудитория — обучающиеся 3-4 классов

Ожидаемый эффект:

А) для подростков-организаторов (7-й класс): подростки должны помочь детям начальной школы осознать роль и возможность влияния на взаимоотношения между собой, через театрализованное представление.

Б) для целевой аудитории (3-4 классы): дети младшего школьного возраста должны осознать факт того, что буллинг — это то, на что они могут влиять.

Время, необходимое на подготовку: 7 дней

Время, необходимое на проведение: 35 минут

Вспомогательные материалы: карточки с вопросами для ведущего (Приложение №1), большая коробочка, ключ, перо индейца, зеркальце, цветное стеклышко, трехцветный фонарик, маленькая кукла, клубок ниток.

Краткое описание идеи: подростки 7-го класса самостоятельно готовят спектакль для обучающихся 3-4 класса (на тему буллинга), репертуар и костюмы подбирают с помощью педагога, роль ведущего исполняет один из обучающихся 7-го класса. После просмотра спектакля, ведущий и дети совместно обсуждают вопросы (Приложение №1)

План подготовки: мероприятие проводится в учебное время, а репетиции в каникулярное или внеурочное время. Дети 7-го класса самостоятельно разучивают роли, с помощью педагога готовят костюмы и атрибуты к ним.

Подробное описание:

Ведущий организует начало спектакля, задает нацеливающий вопрос для просмотра: «Какой совет дала кукла мальчику Вите?», проводит после просмотра обсуждение (Приложение №1), и рефлексию (Приложение №2). Педагог выступает в роли зрителя и куратора.

«Подарок»

Действующие лица:

Витька

Сашка (девочка, давняя подруга Витьки)

Леля (кукла)

Славка (брат Сашки)

Детская. Посреди сцены стоит огромная коробка. Витька, играя в индейца, выбегает на сцену с боевым кличем.

Витька: Ура! Подарки!

Открывает коробку, в ней кукла. Он удивлен и разочарован

Витька: Ну и ну! Что за ерунда? Зачем, спрашивается, мне кукла? (*Видит этикетку на коробке.*) Имя-то какое дурацкое, все насквозь девчачье — «Леля»! А все эти локоны да оборочки! Ничего интересного... Ладно уж, будешь тоже индейцем! (*Вставляет ей в голову перо. Заглядывает в коробку.*) Ого! Да тут что-то еще... Ключ! Значит, она заводная. Ну-ка, посмотрим...

Витька заводит куклу ключом. Звучит музыка, Леля танцует. Мальчику это нравится. У куклы развязывается бантик, он начинает завязывать, но тут он слышит крики приближающихся друзей:

«Витька, мама разрешила нам сегодня играть до ужина!» и спешно убирает куклу в коробку.

На сцене появляются Сашка со Славкой. Они оба в комбинезонах, и Сашка выглядит как мальчишка.

Славка: Ух ты! Тебе что-то подарили? Что это?

Сашка: Судя по размерам, это паровая машина!

Славка: Вот повезло-то! Ну, доставай скорее, опробуем!

Витька (*замявшись*): Знаете, ребят, у меня что-то нет настроения сейчас ее открывать.

Славка: Сашка, все понятно, он не хочет делиться. Ну и пожалуйста.

Сашка: Жадина-говядина!

Витька: Нет, честное слово, не поэтому. Просто... Давайте лучше играть в индейцев!

Славка: Давайте. (*Издает боевой клич.*) Я есть вождь Длинная Нога племени Ваара.

Сашка: А я есть лучший воин племени Ваара по имени Острый Глаз.

Витька: А я есть из племени Аркуви, меня называть Крепкий Лоб.

Славка: Племя Ваара выходит на тропу войны!

Дети начинают с криками бегать друг за другом, изображая индейцев.

Сашка: Воин Острый глаз вот-вот настигнуть своего врага и снять с него скальп!

Славка (*подбирается к коробке*): А тем временем хитрый вождь Длинная Нога подбирается к главному сокровищу племени Аркуви — подарочной коробке... Он уже почти захватить сокровище!

Витька: Стоп! Я больше не играю! Славка, отойди от коробки!

Славка: Ты что, испугался?

Витька: Да. Хватит. Мне не нравится эта игра.

Сашка: Тьфу, какой зануда! Пойдем!

Брат с сестрой уходят.

Витька переводит дух, достает из коробки куклу, она снова танцует. Внезапно она останавливается и начинает говорить, напугав этим мальчика.

Леля: Мальчик, не были бы вы так добры вынуть из моей прически свое перо?

Витька: Ты... Вы умеете разговаривать?

Леля: Почему бы и нет? Вы же завели меня, теперь я могу делать все что угодно.

Витька: Вы такая красивая... И как красиво танцуете!

Леля: Это я все знаю. Но одной танцевать скучно. Давайте вместе!

Витька: Я бы с радостью! Только я не очень умею.

Леля: Ничего страшного! Я вас научу.

Играет музыка, кукла учит его танцевать, но в какой-то момент вдруг замирает.

Сначала Витька в недоумении, потом понимает в чем дело: надо ее снова завести. Ищет ключ, начинает заводить. В это время подходят его друзья.

Славка: Витька, мы подумали и решили, что...

Сашка: Ага, значит, вот оно что!

Славка: Ты в куклы играешь? Ты что, девчонка, что ли?

Витька: Вы не представляете, какая она чудесная! Я и сам всегда считал кукол неинтересными, но эта... Смотрите: ее можно завести ключом, и она будет танцевать и разговаривать, совсем как живая девочка!

Хочет показать, заводит Лелю, но она молчит и не двигается с места.

Сашка: Враки все это!

Славка: Выдумываешь! Все с тобой понятно.

Витька (вздыхнув): Ладно, не хотите — не верьте. Ну что, будем играть во что-нибудь?

Славка: Да нет, пожалуй! Не будем тебя отвлекать!

Уходят. Леля тут же отмирает.

Витька (с досадой): Почему ты не стала танцевать? Теперь они всю жизнь будут надо мной смеяться.

Леля: А разве я обязана что-то доказывать? И потом, я разговариваю и танцую только перед теми, кто мне нравится. Ладно тебе, не обижайся. Ну хочешь, я подарю тебе... свое зеркальце?

Витька: На что мне зеркальце? Я же не девчонка и не буду туда смотреться!

Леля: Смотреться, может быть, и не будешь, зато гляди, что ты можешь с ним делать.

Она пускает солнечных зайчиков. Он смеется, пытается их поймать.

Леля отдает ему зеркальце.

Витька: Спасибо! Тогда я тебе подарю вот это! (*Достает из кармана цветное стеклышко.*) Если смотреть через него, зажмурив один глаз, то все вокруг покажется цветным. Попробуй!

Леля смотрит через стеклышко вокруг, потом смотрит на него, подходит

к нему совсем близко, и они смотрят друг другу в глаза через стекло. Смеются.

Леля: Как красиво!

Вдруг кукла снова замирает.

Выходит Сашка в платьице и с бантиком.

Витька: Ах, это опять вы?

Сашка: Не мы, а я одна. Ты уж не сердись на моего брата, ладно?

Витька (*присмотревшись, смеясь*): Сашка, что это с тобой? Ты же всегда говорила, что платьица и бантики — это все ерунда!

Сашка (*вспыхнув*): Это не я, а ты говорил!

Витька (*беззаботно*): Правда? Знаешь, я уже не помню. Может быть, и я.

Сашка: Красивая у тебя кукла. И платье у нее ничего, у меня похожее есть, только в горошек. И цвет мне этот лучше.

Витьке это безразлично.

Сашка: Ты сказал, что она умеет разговаривать. Может быть, покажешь, как и что она говорит? У меня, например, кукла может говорить слово «ма-ма». Только, по-моему, это быстро надоедает...

Витька: Моя кукла не может надоесть! Понимаешь, она разговаривает, как человек.

Сашка: Да? Интересно. Пусть она поговорит!

Витька (*зовет*): Леля... Леля! Дело в том, что она не хочет. Она хочет разговаривать только со мной.

Сашка (*разозлившись*): Что ты такое говоришь! Как она может чего-то хотеть или не хотеть? Ты понимаешь, что это просто кукла? Пластмассовая болванка, набитая ватой, да сверху немножко разноцветных тряпочек. Понимаешь ты это?

Витька (*удивленно*): Сашка! За что ты на меня так злишься? Ты что, завидуешь, что у тебя такой куклы нет? Ну так давай вместе с ней играть, если хочешь!

Сашка (*устало*): Дурачок! Ничего ты не понял! Глупый, маленький мальчишка!

Витька: Не хочешь со мной дружить — ну и пожалуйста, иди, играй со своим братцем!

Она подсаживается к нему.

Сашка: Ну, скажи, почему ты с нами больше не играешь? Мы ведь хотели сегодня построить шалаш на дереве! А еще собирались ночью забраться на крышу сарая, чтобы произнести там лунное заклинание... (*Витька молчит.*)

Не хочешь... Да, конечно. Леля действительно гораздо красивее меня.

(Поднимается.)

Чуть не забыла: помнишь, ты так мечтал о трехцветном фонарике?

Держи, хотя и не знаю, зачем он тебе теперь.

Витька: Сашка! Это правда мне? Вот спасибо! Но откуда же у тебя взялись деньги?

Сашка (*с усмешкой*): Славка случайно разбил нашу с ним копилку.

(После паузы.) Что ж, не буду больше тебе мешать!

Идет к выходу, сталкивается со Славкой.

Тот несет в руках маленькую куклу, кривляется, изображая Витьку.

Славка: Спи моя радость, усни! Ути-пути! У тебя бантик развязался, надо поправить!

Сашка: Славка, пойдём! Идём, слышишь? Нечего с ним разговаривать.

Славка: Нет уж, сестренка! Мы с Витенькой сейчас устроим кукольное чаепитие. Ма-ма! Только сначала мою куколку надо выкупать...

Сашка: Прошу тебя, хватит! Оставь его в покое! Пойдём. *(Тянет брата за руку)*

Славка отталкивает ее так, что она падает. Витька не реагирует.

Славка: Не указывай мне тут! *(Продолжает.)* Сейчас моя куколка познакомится с Витиной Лелечкой. Очень приятно, очень приятно.

Берет Лелю за руку, чтобы изобразить рукопожатие. Витька вскакивает.

Витька: Руки прочь! Не смей трогать ее!

Славка: Ой-ой-ой, как страшно! *(Не отпускает)* Витька хватает его за плечи, начинает трясти:

Витька: Не смей никогда издеваться над моей ку... Над Лелей! Слышишь? Если хоть пальцем тронешь ее — тебе не поздоровится! *(Подбежал к кукле, поправил ей платье)*

Славка отступил, пробормотав: «Псих!»

Тогда Сашка вскочила, подбежала к Вите и залепила ему пощечину.

Сашка: Значит, так? *(задыхаясь от гнева)* Значит, эту искусственную, бездушную игрушечную пластмасску ты защищаешь! Значит, ее нельзя трогать! Значит, ее тебе жалко! А меня... Меня нет! На меня, живого человека, тебе наплевать. Так и знай: теперь мне на тебя так же наплевать. Трясись над своей куколкой.

Славка: Эге. Да она, кажется, втрескалась в тебя по уши.

Сашка, заплакав, убежала, за ней ушел Славка.

Витька остался в растерянности.

Витька *(кричит им вслед):* Да мне не наплевать! Просто Леля ведь очень хрупкая, она может сломаться! А вы со Славкой всегда дрались... А фонарик мне не больно-то и нужен!

Заводит куклу. Она продолжает говорить с того же места, где остановилась.

Леля: Все-таки, это чудесное стеклышко! *(видит, что он расстроен)*

Что здесь такое произошло? Ты с кем-то поссорился?

Витька: Эх, Леля! Какая же ты счастливая, что можешь вот так замереть, отключиться и не знать, что происходит вокруг. Знала бы ты, как и я хотел бы уметь уходить ото всех, замирать и думать о чем-то своем, а они — пускай себе ругаются и пытаются от меня чего-то добиться!

Леля: Так это же очень просто! Я тебе могу рассказать, как это делается. Нужно встать, не двигаясь, в какой-то позе, закрыть глаза и представить, что

ты сделан из чего-то очень твердого, и внутри у тебя механизм: крутятся мелкие-мелкие шестеренки. У них кончается завод, они крутятся все медленнее и медленнее... Ты должен досчитать до семи, и когда произнесешь последнюю цифру, механизм остановится, и ты замрешь. *Считает до семи, застывает.*

Витька: А потом что? *(Леля не отвечает. Он заводит ее ключом)*

Леля: Вот так! Только чтобы потом отмереть, надо, чтобы кто-то тебя завел ключом, иначе так и останешься стоять.

Витька: Ясно!

Появляются Сашка со Славкой.

Сашка *(шепотом):* Ты точно понял все, что я тебе говорила?

Славка: Ага! Можешь быть спокойна.

Подходит к Витьке.

Слушай, Витек! Там твой отец тебя ищет. Говорит, что заказал тебе в подарок летающую модель вертолета, а в магазине что-то перепутали и прислали куклу. Вот он и хочет ее обратно отослать, а ты получишь вертолет!

Витька *(ошарашенно):* Как же так? Я не могу! Не нужен мне никакой вертолет, только пусть он оставит мне Лелю!

Славка: Вот и я сразу сказал, что ты вряд ли согласишься, да только твой папа не поверил. Сказал: «Чепуха, не будет же он с куклой возиться». И уже звонит в магазин, чтобы эту ошибку исправить. Так что я бы на твоём месте побежал скорее к нему и его остановил...

Витька подбежал к кукле

Витька: Леля, я скоро вернусь! *(Убегая.)* Спасибо, Славка!

Славка: Беги-беги!

(Сашке) Я только не понял все-таки, зачем тебе все это понадобилось.

Сашка: Какие же вы, мальчишки, дураки!

Славка *(угрожающе):* Э-эй!

Сашка: Ладно, беги-ка за ним, посмотри, чтобы он не сразу вернулся. Это игра такая. Потом все объясню.

Славка: Ах, игра? Ну, тогда другое дело!

Славка убегает.

Сашка: Ну, что, Лелечка? Значит, живая? Значит, чувствуешь, говорить умеешь! Ну, что ты скажешь на это? *(Вымазывает ей лицо помадой.)* Что же ты молчишь? Красавица у нас, значит? Так получай! *(Срывает с куклы парик с локонами, бросает на землю, топчет ее ногами.)* Пластмасска! Болванка! Какое у нас аккуратное платьице! Куда уж мне до него! *(Отрывает от платья передник)* Ну, что же ты стоишь, не двигаешься? Ты же у нас живее всех живых людей? Вот тебе! *(Толкает куклу, она падает на землю. Видит выпавшее из руки стеклышко, поднимает.)* Значит, он его тебе подарил! Ничтожество! Мой подарок тебе передарил! *(Снимает с куклы туфельку, швыряет туда, куда ушел Витька.)* Ненавижу!

Вбегает Витька, за ним Славка.

Витька: Что здесь... Что ты наделала... Ты все... Ты все сломала!

Славка: Что это у тебя на руках? И у нее на лице? Кровь?

Сашка (*не обращая на него внимания, Витьке*) **Смотри!** От нее остались одни обломки! Она не живая!

Славка: Теперь-то уж точно.

Сашка: Теперь все будет по-прежнему!

Витька (*наклонился к кукле, зовет ее*): Леля! Леля! (*Холодно, Сашке.*)

Ничего теперь не будет по-прежнему. Ничего и никогда.

Сашка (*опомнившись*): И правда. Что же я наделала? Витька, прости меня, Вить! Я же просто хотела, чтобы ты снова с нами... Может быть, еще можно починить?

Славка: Вряд ли.

Сашка: Боже мой! Как я могла? Меня бы лучше так!

Витька: Уходите.

Славка: Вить, послушай, не убивайся ты так...

Витька: Вон! Идите вон, вы оба!

Брат с сестрой молча уходят. Славка не смотрит на Сашку.

Витька: Леля! Леля... Может быть, не все потеряно?

Витька осторожно поднимает куклу, ставит на ноги. Надевает обратно парик. Вытирает ей лицо носовым платком. Непослушными руками берет ключ, пытается завести. Никакого результата.

Лицо у него мрачнеет: он решает. Осторожно меняет кукле положение рук, ставит ее в красивую позу.

Витька: Ты ошиблась. Все не будет по-прежнему.

Берет куклу за руку, поднимает ключ, смотрит на него несколько секунд, потом швыряет вперед, в конец зала.

Встает в «кукольную» позу, закрывает глаза, вслух считает до семи.

Гасится свет.

Приложение №1

ВОПРОСЫ ВЕДУЩЕГО ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ СПЕКТАКЛЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-4 КЛАССОВ

- **ПОНРАВИЛСЯ ЛИ ВАМ СПЕКТАКЛЬ?**
- **КАКОЙ СОВЕТ ДАЛА КУКЛА МАЛЬЧИКУ ВИТЕ?**
- **КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ДЛЯ ЧЕГО ОНА ДАЛА ЭТОТ СОВЕТ?**

- **БЫЛИ ЛИ У ВАС В ЖИЗНИ ПОДОБНЫЕ СЛУЧАИ? В КЛАССЕ? С ДРУЗЬЯМИ?**
- **КАК БЫ ВЫ ПОСТУПИЛИ НА МЕСТЕ ВИТИ? НА МЕСТЕ ДРУЗЕЙ?**
- **КАКОЙ ВЫХОД ИЗ ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВЫ ВИДИТЕ?**
- **ЕСЛИ БЫ ВЫ БЫЛИ РЕЖИССЕРОМ СПЕКТАКЛЯ, ТО КАК ПО-ДРУГОМУ МОЖНО ЗАКОНЧИТЬ ДАННУЮ ИСТОРИЮ?**
- **КТО ИЗ ГЕРОЕВ ВАМ ПОНРАВИЛСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО? ЧЕМ?**

Приложение №2

РЕФЛЕКСИЯ: «КЛУБОК»

Ведущий предлагает выйти артистам и зрителям в единый круг и поделиться своими эмоциями и впечатлениями от увиденного и услышанного на сцене. Каждому участнику по очереди передается клубок ниток, и они отвечают на фразы. Клубок возвращается к ведущему.

Пример незаконченных фраз:

- «Мне понравился спектакль потому, что ...»
- «Я хотел бы иметь такого друга, как Витя, потому, что ...»
- «Мне хотелось, чтобы в нашем классе было ...»
- «Я научился понимать, что...»
- «Мне запомнился спектакль тем, что...»
- «Я никогда не буду...»

Занятие по профилактике травли с элементами тренинга

Соловей А. А.

Целевая аудитория: ученики 5-7 классов (группы по 12-16 человек).

Организаторы мероприятия: учащиеся 10-11 классов.

Ожидаемый эффект: научить подростков лучше понимать себя и других, обрести уверенность в собственных силах; поспособствовать развитию самосознания и самоисследования, повысить коммуникативную компетенцию; научить старшеклассников слышать младших, а младшим помочь увидеть в старшеклассниках поддержку.

В ходе занятия будут решаться следующие **задачи**:

1. Развитие способности познания себя;
2. Развитие понимания сверстников.

Планируемые результаты

Подростки:

- научатся распознавать и регулировать свои эмоции;
- научатся преодолевать импульсивность;
- овладеют навыками саморегуляции и контроля;
- овладеют навыками эмпатии, сочувствию и сопереживанию.

Время, необходимое на подготовку: 2 дня.

Время, необходимое на проведение: 110 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки, карандаши.

Краткое описание идеи

Научить подростков понимать себя и других, поспособствовать развитию самосознания и эмпатии.

План подготовки

- Старшеклассники, совместно с педагогом-психологом, отрабатывают в группах по 12-16 человек тренинговое занятие.
- В аудитории проведения занятия освобождается пространство (раздвигаются парты; стулья/скамейки ставят в круг).

Подробное описание

Психолог приветствует учащихся, знакомит старшеклассников с детьми средних классов. Подросткам предлагается встать в круг и поздороваться с каждым участником тренинга. Участники тренинга по очереди произносят свои имена, сопровождая их характерным для себя жестом, определенным движением. Все остальные повторяют услышанное имя и жест каждого представившегося члена группы.

Время выполнения: 5 минут.

1. «Интервью».

Методика проведения:

Учащимся предлагается сыграть в игру в роли корреспондента, который берёт интервью у другого учащегося-респондента, который выступает в роли известной личности по своему выбору. Вопросы интервью должны быть направлены на определение личностных особенностей. В конце упражнения учащийся составляет список своих личностных преимуществ.

Учащиеся-организаторы на собственном примере проигрывают ход интервью, после чего предлагают ребятам разделиться на две группы (1 — корреспонденты, 2 — респонденты). Через 10 минут от начала интервью, роли в группах меняются. После проведения упражнения проводится рефлексия, подростки делятся своими впечатлениями.

Время выполнения: 25 минут.

2. «Авторитет»

Методика:

Ученик приводит пример личности, которая является авторитетом для него. Он перечисляет те качества, которые вызывают его восхищение и уважение. Впоследствии рассуждает о том, что необходимо сделать, чтобы самому обладать этими качествами.

После проведения упражнения проводится рефлексия, подростки делятся своими впечатлениями.

Время выполнения: 20 минут.

3. «Сказки»

Вспомогательный материал: карандаши, ручки, листы бумаги.

Подростки сочиняют две сказочные истории. Задачи таковы: одна история должна быть с моральными законами общежития, содержать историю их соблюдения. Другая история о том обществе, где этих законов не существует. Сказки презентуются, обсуждаются по вопросам:

1) Где лучше живётся?

2) Необходим ли контроль над своими эмоциями? Зачем?

Время проведения: 25 минут.

После проведения упражнения проводится рефлексия, подростки делятся своими впечатлениями.

4. «Мне повезло»

Методика проведения:

Подросток вспоминает историю из своей жизни, в ходе которой ему в чём-либо значимом для него повезло. Он рассказывает об этой истории группе. Группа изображает этот случай.

Время проведения: 25 минут.

После проведения упражнения проводится рефлексия, учащиеся делятся своими впечатлениями об упражнении и о проведенном занятии. Педагог благодарит всех учащихся за работу, происходит прощание.

Время выполнения: 10 минут.

Подведение итогов занятия и проведение общей рефлексии с учащимися старших классов.

Сценарий интерактивного мероприятия «Практические способы решения конфликтных ситуаций»

Сухарева Т. С.

Целевая аудитория:

- занятие «Практические способы решения конфликтных ситуаций» проводится для обучающихся 7-го класса, подростками-организаторами выступают трое обучающихся 8-го класса; подготовка и проведение занятия осуществляется под руководством педагога-психолога образовательного учреждения.

Ожидаемый эффект:

- получение навыка решения конфликтных ситуаций (для обучающихся 7-го класса);
- развитие навыка публичных выступлений (для подростков-организаторов).

Время, необходимое на подготовку:

- 10 академических часов (разработка занятия, подготовка презентации, подготовка яндекс-формы, репетиции)

Время, необходимое на проведение:

- 1 академический час

Вспомогательные материалы:

- ноутбук, экран, мультимедийный проектор, презентация, программа для демонстрации презентации, доска/флипчарт, мел/маркер, карточки, яндекс-форма анкеты участникам после занятия.

Краткое описание идеи:

- предполагается, что понимание специфики разных стратегий выхода из конфликта будет способствовать скорейшему разрешению возникающих конфликтных ситуаций, что благоприятным образом скажется как на психологическом состоянии учеников класса по отдельности, так и на взаимоотношениях в классе в целом.

План подготовки:

1. Подбор подростков-организаторов, которые будут проводить занятие «Практические способы решения конфликтных ситуаций». Важно, чтобы участие

было на добровольной основе. Также необходимо понимание педагогом-психологом актуального психологического состояния потенциальных подростков-организаторов во избежание получения ими негативного опыта при текущем отсутствии необходимых навыков для проведения занятия. Тех ребят, чье психологическое состояние, по мнению педагога-психолога, не позволит в короткие сроки подготовиться к проведению занятия, стоит привлечь к технической части подготовки занятия (оформление презентации, подготовка Яндекс-формы), либо увеличить число выступающих, где наименее подготовленному(ым) участнику(ам) выделить для начала небольшую роль.

2. Выбор времени (для репетиций, для проведения самого занятия):

- оптимальным для подготовки и проведения занятия «Практические способы решения конфликтных ситуаций» является начало учебного года (вовлечение учащихся 8-х классов в подготовку занятия позволит скорейшей их адаптации в учебный процесс; для учеников 7-х класса занятие будет нести дополнительную профилактическую ценность, поскольку учебный год только начался, а, значит, количество конфликтов (предположительно) еще невелико. Также в начале учебного года обычно проводится относительно небольшое количество проверочных работ, что, в свою очередь, позволяет чаще встречаться с 8-классниками для обсуждений и репетиций);

- обсуждение с администрацией времени и места проведения внеклассного занятия. Информирование классных руководителей, проверка педагогом-психологом наличия согласий родителей / законных представителей обучающихся на психологическое сопровождение, в случае необходимости получение согласия от родителей/законных представителей согласия на участие ребенка в занятии «Практические способы решения конфликтных ситуаций».

3. Подготовка подростков-организаторов (3 встречи по 2 академических часа)

4. Проведение занятия «Практические способы решения конфликтных ситуаций» продолжительностью 1 академический час.

5. Рефлексия.

Подробное описание:

Представление подростков-организаторов: «Нас зовут ..., мы из 8-го (буква) класса, тема нашей сегодняшней встречи **«Практические способы решения конфликтных ситуаций»**

Вопросы для обсуждения:

- Ребята, а что такое конфликт? (Ответы детей: ~ столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов).

- Друзья, а с какими конфликтами вы сами уже сталкивались? Между кем и кем? (Дети могут назвать варианты «между друг другом», «с преподавателями», «с родителями»).

Подростки-организаторы: **«Сегодняшняя наша встреча будет посвящена конфликтам. Конфликты — это нормально. И так как это часть нашей жизни, наша основная задача — научиться их решать».**

Вопросы для обсуждения:

- Если мы представим себе типичный конфликт, друзья, как он начинается, как развивается?

Выслушать все варианты ребят, при необходимости помочь им в формулировке, прийти к схеме этапов развития конфликта, на доске/флипчарте зафиксировать):

1. Возникновение конфликтной/предконфликтной ситуации.
2. Осознание ситуации как конфликтной.
3. Взаимодействие в рамках конфликта (=конфликт).
4. Разрешение конфликта.

Вопросы для обсуждения:

- Ребята, а как можно конфликт решить?

Выслушать все предлагаемые ребятами варианты, при необходимости помочь им в формулировке

- Решить конфликт, ребята, можно 5 способами (зафиксировать на доске/флипчарте):

1. Уклонение
2. Приспособление
3. Конфронтация
4. Сотрудничество
5. Компромисс.

- Друзья, а теперь давайте рассмотрим особенности каждой из стратегий отдельно (слайды презентации с текстом):

1. Уклонение предполагает стремление не брать на себя ответственность за принятие решения, не видеть разногласий, отрицать конфликт, считать его безопасным. Такое поведение уместно, если предмет разногласий не представляет для человека большой ценности, а сам он ориентируется на то, что ситуация разрешится сама собой. Стратегия также эффективна в ситуациях, когда другая сторона обладает объективно большей силой и использует ее в конфликтной

борьбе. Временно уйти от проблемы, чтобы в дальнейшем решить ее окончательно — это часто единственно верная стратегия.

● **Дополнительно:**

Во время избегания можно использовать технику «психологического айкидо» Михаила Литвака. Суть техники заключается в том же, в чем и суть айкидо обычного, а именно — использовать против противника его же силу. «Родоначальником» метода психологического айкидо можно считать бравого солдата Швейка, который, как известно, не отвечал на оскорбления тех, кто его обидел, а соглашался с ними. «Швейк, вы — идиот!», — говорили ему. И он тут же отвечал: «Да, я идиот!» — и оставался абсолютным победителем в словесном «бою» с первой его секунды.

2. Приспособление выражается в стремлении сохранить или наладить благоприятные отношения, обеспечить интересы соперника путем сглаживания разногласий. Эта стратегия может быть признана рациональной, если предмет разногласий имеет для человека меньшую ценность, чем взаимоотношения с соперником. Немаловажным будет чувствовать, что другой заметил и оценил действия, в противном случае может остаться чувство досады.

3. Конфронтация — стратегия для жизненно важных проблем. Агрессивность, свойственная при защите своих интересов, провоцирует увеличение масштабов конфликта и ведет деструктивному разрешению проблемы. Противоборство оправданно, если цель чрезвычайно важна, или если человек обладает реальной силой и властью, уверен в своей компетентности. Если власти и силы недостаточно, можно увязнуть в конфликте, а то и вовсе проиграть. Кроме того, применение конфронтации для решения проблем в личных отношениях чревато прекращением общения.

Важно:

мы рекомендуем применять данную стратегию для решения только серьезных ситуаций, эта стратегия эффективна также в экстремальных ситуациях.

Далее рассмотрим самые рекомендуемые стратегии, если конфликта нельзя избежать:

4. Сотрудничество — это не столько стратегия поведения, сколько стратегия взаимодействия. Она незаменима в близких, продолжительных и ценных для обоих людей отношениях. Она позволяет разрешить конфликт, не отказываясь от своих реальных целей.

Важно:

обе стороны конфликта должны обладать дипломатическими способностями, то есть должны уметь договариваться, защищать свои интересы, одновременно учитывая интересы своего сверстника, обладать умением слушать других, сдерживать свои эмоции. Всем хорошо сотрудничество, кроме одного: сотрудничество не терпит суеты и спешки, но позволяет решить конфликты полностью. Если времени нет, можно прибегнуть к компромиссу как к «заменителю» сотрудничества.

5. Компромисс эффективен в ситуациях, требующих быстрого исхода. От сотрудничества он отличается тем, что конфликтующие стороны договариваются между собой на ранней стадии конфликта, так как понимают, что соперник имеет аргументы и возможности для достижения поставленной цели, все стороны хотят одного и того же, но достичь цели, не уступая друг другу, не получится.

Дополнительно:

во время компромисса и сотрудничества можно использовать такие способы урегулирования как посредничество и арбитраж. Посредничество — участие третьей стороны. Оно предполагает согласие сторон на периодическое сотрудничество с посредником и рассмотрение его предложений. Арбитраж — обращение к третьей стороне и обязательное исполнение ее решений.

● **Ребята, независимо от того, какую стратегию вы выбираете, стоит придерживаться следующих важных правил:**

- концентрируйте внимание на говорящем, его сообщении;
- уточняйте, правильно ли вы поняли, как общее содержание принимаемой информации, так и ее детали;
- в процессе приема информации не перебивайте говорящего, не давайте советы, не критикуйте, не подводите итог, не отвлекайтесь на подготовку ответа. Это можно сделать после получения информации и ее уточнения;
- соблюдайте последовательность сообщения информации;
- поддерживайте атмосферу доверия, взаимного уважения, проявляйте эмпатию к собеседнику (*важно уточнить у ребят, знают ли они, что такое «эмпатия», если нет, объяснить*);
- используйте невербальные средства коммуникации: частый контакт глаз; кивание головы в знак понимания и другие, располагающие к конструктивному диалогу приемы.

● **Теперь давайте потренируемся и разыграем несколько сценок по разным стратегиям с использованием разных приемов. Но сначала давайте**

разделимся на 4 группы. Подростки-организаторы раздают карточки со следующими ситуациями и заданиями:

Ситуация 1:

Каждый ученик класса в течение учебного модуля должен подготовить доклад по истории, тем столько, сколько учеников в классе. Остались 2 свободные темы. И Ани, и Оле нравится одна и та же тема, вторую тему не хочется брать никому из них.

Задание: от имени Ани и Оли разрешите конфликт, используя наиболее уместную, на ваш взгляд, стратегию, но так, чтобы девочки не прекратили общения.

Ситуация 2:

Несколько дней назад Инна была в гостях у Насти, и обратила внимание на юбку Насти. Увидев в магазине похожую юбку, Инна ее купила. Ранее девочки обсуждали, что носить одни и те же вещи неуместно. Настя очень недовольна, что подруга так сделала, и хочет с ней это обсудить.

Задание: от имени Инны и Насти разрешите назревающий конфликт, используя наиболее уместную, на ваш взгляд, стратегию так, чтобы девочки не прекратили общение.

Ситуация 3:

Олег попросил у Игоря посмотреть выполненное домашнее задание по истории. Затем учитель проверила работы и поставила обоим двойки, так как Олег списал всю работу.

Задание: от имени Олега и Игоря разрешите конфликт, используя наиболее уместную, на ваш взгляд, стратегию таким образом, чтобы их отношения окончательно не испортились

Ситуация 4:

Саша попросил родителей купить ему на день рождения новый телефон. При этом Саша пообещал родителям, что окончит четверть без троек. Четверть Саша закончил с двумя тройками, соответственно, родители крайне недовольны тем, что мальчик не сдержал своего обещания.

Задание: предложите разрешение возникшего конфликта как от лица Саши, так и от лица родителей, попробуйте найти решение, которое устроит обе стороны.

Рефлексия (внешняя)

● Ребята, мы благодарим вас за участие! Сейчас ваш классный руководитель отправит в ваш чат ссылку на яндекс-форму с короткой анкетой из 4-х вопросов. Это не займет у вас много времени, но нам очень важны ваши ответы, поэтому заполните форму, пожалуйста.

До встречи!

Вопросы для анкетирования участников после занятия «Практические способы решения конфликтных ситуаций»:

- *Стоит ли бояться конфликтов?*
- *Может ли конфликт приносить пользу его участникам?*
- *Какие способы решения конфликтов вы узнали? Какие вы будете применять?*
- *Какие темы вам были бы еще интересны? (Дополнительно про конфликты, возможно, вам интересна какая-то другая тема, которую мы могли бы также встретиться и обсудить).*

Рефлексия (внутренняя)

Вопросы для обсуждения с подростками-организаторами после проведения занятия «Практические способы решения конфликтных ситуаций»:

- *Что пошло не по плану? Как удалось это решить (если удалось)?*
- *Какой момент в занятии был самым сложным?*
- *В какой из моментов была бОльшая вовлеченность ребят?*
- *Что можно было добавить? Что было лишним (если было)?*
- *Какие основные задачи были достигнуты?*
- *Выводы, в т. ч. интересно было бы повторное проведение данного занятия и/или занятия на альтернативную тему.*

Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие «Я + Ты = Мы»

Терентьева М. В.

Целевая аудитория: ученики 5-6 классов.

Ожидаемый эффект:

— для подростков-организаторов (ученики 10-го класса): развитие организаторских навыков, навыков ведения дискуссии, опыт получения работы в качестве ведущих тренеров (умение работать с группой, организовывать обратную связь и др.).

— для целевой аудитории (ученики 6-7 классов): развитие навыков конструктивного общения, самопознания, самоанализа.

Время, необходимое на подготовку: 2 дня.

Время, необходимое на проведение: 45 минут.

Вспомогательные материалы: мяч; предметные картинки (карточки), разрезанные на 2 части по количеству участников; бумажные салфетки по количеству участников; жетоны 2-х цветов; 2 магнитных мольберта; магниты; 2 комплекта маркеров; 2 чистых листа ватмана; листы бумаги по количеству участников; шариковые ручки (или карандаши) по количеству участников; 1 лист ватмана с написанными вопросами к упражнению «Интервью» (см. приложение); раздаточные карточки с вопросами к упражнению «Интервью» (см. Приложение) по количеству участников.

Краткое описание идеи:

Коммуникативные тренинги сплачивают коллектив и позволяют его участникам увидеть друг друга с новых, неизвестных сторон, проявить лучшие качества, преодолеть психологические барьеры, почувствовать себя звеньями одной цепи. Совместная деятельность располагает к уважительным отношениям внутри коллектива, к повышению адекватности собственного представления о себе и восприятия других, к росту коммуникативной открытости и качества общения.

Учащиеся старших классов овладевают организаторскими способностями, «оттачивают» свои коммуникативные навыки.

План подготовки:

1 этап: занятие проводится педагогом-организатором (психологом) с учащимися 10-х классов с пояснением общей цели и задач предстоящего мероприятия.

2 этап: распределение ответственности за проведение упражнений, подготовке наглядного и раздаточного материалов; обсуждение ситуаций, которые могут возникнуть в процессе занятия.

Подробное описание:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Когда люди встречаются друг с другом, прежде всего... Что они делают? Верно, приветствуют друг друга. Любое общение начинается с приветствия. Сейчас, я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой и сказать, о том, как мы рады видеть друг друга. Возьмите из шкатулки по одной карточке.

Игра-приветствие «Здравствуй, друг!»

Цель: настроить класс на рабочий лад, с первых минут занятия сформировать оптимистическое настроение у всех участников группы.

Описание: у каждого ребенка в руках оказывается карточка с изображением половины предметной картинки. Задача ребят найти вторую половинку и с тем, у кого она находится образовать пару. Когда пары сформированы, можно приступать к приветствию:

- *Здравствуй, друг! (жмут друг другу руки)*
- *Как ты тут? (хлопают правой рукой по левому плечу партнера)*
- *Где ты был? (осторожно треплют ухо)*
- *Я скучал! (складывают руки на груди)*
- *Ты пришел! (разводят руки в стороны)*
- *Хорошо! (обнимаются)*

Обсуждение: Изменилось ли ваше настроение? Как изменилось? (ответы участников).

Ведущий: Ребята обратите внимание на тему нашего занятия «Я + Ты = Мы». Как вы думаете, о чем будет наша встреча? *(ответы детей)*. Скажите, люди похожи друг на друга? Чем похожи? А вы похожи друг с другом? Сейчас мы это проверим.

Упражнение «Салфетка»

Цель: заострение внимания на непохожести каждого человека, его индивидуальности.

Материал: бумажные салфетки.

Описание: каждому участнику дается салфетка. Салфетку предлагается сложить в два раза.

Затем ведущий просит ребят выполнить следующие действия:

- оторвать правый верхний угол,
- затем нижний левый угол салфетки,
- затем ребята разворачивают салфетку.

В классе нужно попробовать найти одинаковые салфетки. Их нет.

Обсуждение: все мы разные и салфетки получились у нас разные.

Упражнение «Интервью»

Цель: формирование уважительного отношения к окружающим и признание различий и индивидуальности каждого человека.

Материал: раздаточные карточки с вопросами, лист ватмана с теми же вопросами, магнитный мольберт, магниты, маркеры.

Описание: участникам предлагается заполнить лист с вопросами (на мольберте), опросив как можно больше участников и вписав имена. Главное, напротив каждого вопроса должно появиться как минимум два имени присутствующих (примерные вопросы см. в Приложении 1).

Обсуждение: Да, мы разные, но посмотрите — есть то, что объединяет людей. На каждый вопрос ответили двое и более ребят положительно.

Ведущий: Сейчас, давайте поговорим о том, что у нас общего — у каждого с классом.

Упражнение «Нас всех объединяет...»

Цель: Создание атмосферы доброжелательности и доверия в группе.

Материал: мяч.

Описание: Участники сидят лицом в круг, у ведущего в руках мяч.

Ведущий: Я брошу кому-то мяч, назову его по имени и скажу, что нас объединяет. Поймавший бросит мяч кому-то другому, назовёт его по имени и скажет: «Нас всех объединяет...». Постараемся быть внимательными и никого не пропустить.

Ведущий: Ребята, что такое общение? Что для вас — общение? Какие вы в общении? (ответы детей).

Ведущий: Общение — это процесс налаживания контакта с целью дальнейшего взаимодействия. В общении все люди ведут себя по-разному, кто-то болтун и балагур, с такими весело и не скучно, а кто-то хороший слушатель. Порой человеку сложно взглянуть на себя со стороны. Предлагаю пройти тест (анонимно) для того, чтобы выяснить, нравится ли людям общаться с тобой.

Тест «Любят ли другие общаться с тобой?»

Цель: выяснить, насколько вы приятны в общении.

Материал: бланки с напечатанным тестом, шариковые ручки (карандаши).

Описание: Выберите один из трех вариантов ответа, затем подсчитайте общее количество баллов, воспользовавшись табличкой ниже. Вопросы к тесту смотри в Приложении 2.

Интерпретация: Посчитайте баллы, опираясь на табличку.

0-4 балла. Ты даже не пытаешься кому-то понравиться. Тебе все равно, как к тебе относятся люди. Не стремишься к тому, чтобы твои отношения с людьми были приятными и легкими. Редко кому улыбаешься, считаешь это чуть ли не

преступлением и заискивание перед другими. Предпочитаешь, чтобы тебя считали холодным человеком.

5-12 баллов. Ты нравишься людям своей искренностью и непосредственностью. Иногда, правда, это кого-то обижает. Ты стремишься к тому, чтобы со всеми отношения были милыми и доброжелательными. Но не потому, что это полезно. Когда случаются трудности, ты можешь «взорваться». Но стараешься не выходить за рамки приличия.

13-20 баллов. Обаяние — твой дар и ты умеешь им пользоваться. Тогда каждый день становится для тебя приятным. Хорошее отношение окружающих доставляет тебе удовольствие. Да и тебе все вокруг нравятся. Никто не может обвинить тебя в неестественности и заискивании.

21-24 балла. Ты — чрезвычайно обаятельный человек, но не слишком ли часто ты пользуешься этим? Ты никогда не скусишься на приятные слова, даже если они не соответствуют действительности, и за это тебе прощают какие-то недостатки. Не всегда добрые слова звучат в твоих устах для того, чтобы сделать приятное. Иногда произносишь их для того, чтобы добиться своих целей. Кто-то может сказать, что твое поведение неестественно и, может быть, будет прав.

Ведущий: Легко общаться с теми, кто проявляет гибкость в общении, умеет подстраиваться под собеседника, идет на компромиссы, с кем интересно поспорить.

Упражнение «Хорошие и плохие поступки»

Цель: Осознание детьми связи между поступками и взаимоуважением. Выделение понятия «самоуважение» и обнаружение его связи со взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

Материал: жетоны двух цветов, 2 магнитных маркера, 2 листа ватмана, фломастеры (маркеры).

Описание: С помощью цветных жетонов класс поделить на две команды. У каждой команды есть лист ватмана, фломастеры (маркеры). Задача одной команды — написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать другого человека. Соответственно, задача другой команды — написать как можно больше поступков, из-за которых теряется уважение к человеку.

Обсуждение: Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

— О чем нам говорит это упражнение?

Игра «Картошка»

Цель: Игра учит: правилам взаимоотношений человека с коллективом, замечать эмоциональное состояние других людей и в соответствии с ним строить общение, контролировать свои эмоции, чувства и поступки.

Описание: Выбирается один «фермер», а все остальные участники — «картофелины». Вся «картошка» собирается в кучу, крепко держась друг за друга. Задача «фермера» — «выкопать» (выдернуть) весь «урожай», а «картофелинам» нужно не отдавать собратьев в руки «фермера». Как только кого-нибудь из «картофелин» выдёргивают, он тоже становится «фермером» и помогает первому «фермеру». Игра заканчивается, как только «выкапывается» весь «урожай».

Обсуждение: Чему учит эта игра?

Рефлексия

Цель: развитие рефлексии и самоанализа, умение высказывать своё мнение и понимать свои ощущения.

Описание: Каждому в круге (можно сидя на стульях) предлагается высказать свои ощущения по поводу данного занятия и всего тренинга:

- Какие упражнения понравились? Какие было сложно выполнять и почему?
- Было ли что-нибудь, что вас удивило?
- Что вам больше всего запомнилось?
- Какие выводы сделали лично для себя?

Ведущий: Ваш класс такой, каким вы сами его делаете, и каждый из вас привносит в него что-то свое. Кто-то смех и юмор, кто-то доброту, кто-то организованность, кто-то спортивные достижения и т. д. — все это очень важно для коллектива. Все вы разные, но вы вместе. Вы — частички одной мозаики. Я желаю вам как можно чаще поворачиваться друг к другу своей хорошей стороной и своим хорошим настроением.

Ритуал прощания «Подсолнух»

Цель: снятие напряжения, позитивное закрепление новой конструктивной информации.

Описание: Все участники встают в круг, берутся за руки и поднимают их вверх, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.

Ведущий: Всем огромное спасибо за участие!

Карточки к упражнению «Интервью». На листе ватмана написаны те же вопросы в один столбец.

У кого голубые глаза	Кто в детстве боялся темноты
У кого синий — любимый цвет	Кто знает свою группу крови
Кто любит макароны по-флотски	Кто не любит апельсины
У кого роза — любимый цветок	У кого есть черное в одежде
Кто был на море	Кто летал на самолёте
Кому нравится петь в ванной	Кто был отличником хотя бы в одном из учебных годов
У кого есть дача	У кого самые теплые руки
Кто любит читать книги	У кого самые длинные волосы
У кого карие глаза	Кто делает зарядку по утрам

Кто сегодня мылся в душе	У кого зеленые глаза
-------------------------------------	---------------------------------

Приложение 2

Тест «Любят ли другие общаться с тобой?»

Выбери один из трех вариантов ответа, затем подсчитай общее количество баллов, воспользовавшись табличкой.

1. Ты краснеешь от смущения. Очень неприятно для тебя, если это случается в присутствии кого-то?
 - а) нет
 - б) немного
 - в) очень
2. Тебя обвиняют в чем-то, а оправдаться ты сможешь, только взвалив вину на кого-то другого. Как ты поступишь?
 - а) постараюсь как можно меньше обвинить другого
 - б) вообще не буду оправдываться
 - в) придется пойти на это.
3. Трудно ли тебе бывает обратиться к кому-нибудь за помощью?
 - а) да
 - б) нет
 - в) стараюсь ни о чем не просить
4. Приятно слышать комплименты. А часто ли ты говоришь их другим людям?
 - а) да, часто
 - б) иногда, нечасто
 - в) очень редко, почти никогда
5. К тебе пришли. А ты занимаешься делом, и их приход совсем некстати. Как ты поступишь?
 - а) сделаю так, чтобы гость ничего не заметил
 - б) воскликну: «Как хорошо, что вы пришли!»
 - в) не буду скрывать, что не испытываю радости.
6. Можешь ли ты представить себя в следующей ситуации: кто-то ошибся номером, и ты с этим человеком ведешь долгий разговор по телефону?

- а) конечно, а что в этом плохого
б) все может быть
в) нет, я сразу же брошу трубку.

Подсчет баллов

Вопрос	1	2	3	4	5	6
а	0	2	2	4	2	4
б	2	4	4	2	4	2
в	4	0	0	0	0	0

**Методическая разработка по профилактике травли
«Просмотр фильма «Чудо» 2017 года с обсуждением и работой в
группах»**

Терехова М. В.

Целевая аудитория: обучающиеся 5-6 классов

Ожидаемый эффект:

А) для подростков–организаторов

1. развитие навыков взаимодействия
2. получение организаторских навыков

Б) для целевой аудитории:

1. развитие эмпатии, чувств терпимости и сострадания
2. развитие коммуникативных навыков

Время, необходимое на подготовку — 5 часов

Время, необходимое на проведение — 3 часа

Вспомогательные материалы: фильм «Чудо», интерактивная доска, ватман, карандаши, ручки

Краткое описание идеи

Показ фильма «Чудо» 2017 года с последующим обсуждением и работой в группах

План подготовки

1. Подростки-организаторы заранее смотрят фильм «Чудо»
2. Организация пространства для занятия
3. Ознакомление с ходом занятия (вопросы для обсуждения, упражнения)

Подробное описание

Антибуллинг-занятие начинается с приветствия ребят. Объяснение, что занятие направлено на развитие чувств толерантности и терпимости к другим ребятам.

Просмотр фильма «Чудо» режиссера Стивена Чбоски.

Вопросы для обсуждения:

1. Какой основной сюжет данного фильма?
2. Что произошло с главным героем до событий, происходящих в фильме, и как это повлияло на всю его дальнейшую жизнь?
3. Кто окружает главного героя?
4. Как окружающие люди влияют на жизнь главного героя?
5. Что чувствует герой в разных ситуациях (дома, в школе, на улице)?
6. Какова основная мысль этого фильма?

7. Чему фильм может научить всех зрителей?

Упражнение «Письмо добра»

Мини-группам необходимо раздать по листу А4, на котором ребята должны написать письмо главному герою фильма с целью его поддержки (слова-одобрения, похвала, комплименты)

Упражнение «Не такой, как все»

Ребятам предлагается создать «собирательный» портрет ученика. В каждой мини-группе ребята рисуют совместно портрет ученика (допустим, один ученик рисует глаза, другой рисует нос и так далее) Затем ребята «наделяют» собирательный образ ученика своими качествами, которые, на их взгляд, являются необычными. И представляют данный портрет другим мини-группам.

Рефлексия

Ребятам предлагается подумать, могла ли ситуация, как в фильме, произойти в реальной жизни, понравился ли сам фильм, обсуждение и упражнения.

Сценарий интерактивного мероприятия
«Просмотр и обсуждение спектакля «Сказка про Муркиных котят»

Цапович О. И.

Целевая аудитория: дети младших классов (1-2)

Организаторы: дети 5-6 классов

Ожидаемый эффект:

А) для детей-организаторов постановки

- развитие навыков взаимодействия с другими детьми,
- получение навыков работы с окружающими,
- развитие дружеских отношений к младшим детям,
- формирование терпимости к окружающим;

Б) для целевой аудитории:

- актуализация эмоций,
- получение навыков поведения в разрешении возникающих ситуаций,
- формирование доброжелательных отношений в классе
- объединение всех детей в классе.

Время, необходимое на подготовку: 7 дней.

Время, необходимое на проведение: 30-40 минут.

Вспомогательные материалы: маски персонажей сказки (кошка, котята, девочка), текст сказки (для актеров — детей-организаторов, скамья, картинки с персонажами, лист ватмана разделен на 2 части красного и синего цвета, мяч).

Краткое описание идеи:

Чтение и демонстрация терапевтической сказки «Сказка про Муркиных котят» с последующим обсуждением сюжета с младшими детьми. В ходе обсуждения ребята должны сформулировать правила поведения для профилактики негативного отношения друг к другу.

План подготовки:

Для проведения мероприятия привлекаются учащиеся 5-6 классов (4 человека),

За неделю до даты проведения организаторы получают от педагога-психолога (либо другого педагога) текст сказки и распределение ролей.

(3 персонажа сказки и 1 ведущий). Подготовку масок персонажей обеспечивают либо дети старших классов, либо учителя изобразительного искусства и технологии.

Подробное описание:

1. Введение в занятие

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Наши ребята! Мы сегодня пришли к вам в гости, чтобы показать вам сказку. Сказки ведь бывают разные: веселые и грустные. И признаюсь вам, сегодня у нас грустная сказка, но в наших силах сделать ее веселой и очень доброй. А для этого нам нужно иметь хорошее настроение. А что как не улыбка помогает сделать наше настроение хорошим?! Давайте подарим друг другу улыбку. И хорошее настроение.

2. Основная часть

Ведущий: «Сейчас вам будет представлена сказка, название которой я пока не скажу. Скорее всего, вы ее узнаете, но прошу набраться терпения и не выкрикивать с места. После просмотра этой сказки у меня будет к вам несколько вопросов, поэтому прошу быть очень внимательными».

На сцене организаторы показывают сказку (Приложение № 1).

Ведущий: «Понравилась сказка?» Дети отвечают.

Ведущий: «Какое другое название можно было дать этой сказке? О чем она?»
Учащиеся отвечают.

Ведущий: «Кто вам понравился в этой сказке? Почему?»

Дети отвечают. Ведущий закрепляет на ватман выбранных персонажей. (понравившихся персонажей — на красный цвет бумаги, и наоборот — на синий).

Ведущий: «Какие персонажи вам не понравились? Почему?»

Учащиеся отвечают. Ведущий фиксирует ответы на ватман.

Возможно, в ответах ребят один или несколько персонажей окажутся в обеих категориях: «нравится» и «не нравится». В этом случае необходимо дополнительно обсудить, почему так получилось: какие качества и поступки этих персонажей им симпатичны, какие нет, почему.

Ведущий: «Какие эмоции испытывал котенок, когда его пнула Маша?»

Учащиеся отвечают. Ведущий фиксирует ответы на доске под именем персонажа. Ведущий: «Испытывали ли вы похожие эмоции? Если да, то в каких школьных ситуациях?»

Учащиеся отвечают. Ведущий кратко фиксирует ответы на ватмане рядом с перечисленными ранее эмоциями.

Ведущий: «Какие эмоции испытывала Маша, когда она это делала?»

Учащиеся отвечают. Ведущий фиксирует ответы на листе под именем каждого

персонажа.

Ведущий: «Испытывали ли вы похожие эмоции? Если да, то в каких школьных ситуациях?»

Учащиеся отвечают. Ведущий кратко фиксирует ответы рядом с перечисленными ранее эмоциями.

Ведущий: «Посмотрите, что у нас получилось: все перечисленные эмоции вам хорошо знакомы, и в школьной жизни вы, в большей или меньшей степени, их испытывали. Скорее всего, вы также скажете, что в школе приходилось выполнять и некоторые роли из этой сказки — кто-то, возможно, был Машей, и не раз, кто-то беззащитным котенком, кому-то приходилось бывать в роли кошки Мурки, пытавшейся таким необычным способом объяснить Маше, что нельзя обижать слабых и беззащитных. А что испытала Маша оказавшись в такой ситуации?»

Действительно, ситуации, когда один человек или группа обижают другого, встречаются в школе. Что же делать, чтобы в вашем классе не случилась такая ситуация, а была только дружба и хорошее настроение у всех и никто не обижал слабых?

Давайте вернемся к нашей сказке. Почему кошка не испугалась Маши? Какой она была? Учащиеся отвечают (смелая, добрая, уверенная и т. д.).

Ведущий: «Что помогло Маше понять, что она не права?»

Учащиеся отвечают. (Маша попала в аналогичную ситуацию, став маленькой, и испытала те же эмоции, что испытали котята. Зная это, нужно действовать и при возникновении подобных ситуаций в обычной жизни.)

Ведущий: «Что вы можете сделать, чтобы такого явления в классе, на улице не было?» Дети перечисляют, ведущий фиксирует на ватмане.

Если учащиеся сами не назвали, можно дополнить:

- Смело говорить об этом, не замалчивать подобные ситуации, свидетелями которых вы стали.
- Со своими трудностями вы всегда можете обратиться к окружающим взрослым.
- Помнить, что каждый достоин уважения и бережного отношения.
- Дружить друг с другом в классе
- Приходить на помощь друг другу в трудных ситуациях.

Ведущий: «Как вы считаете, эти правила для вас выполнимы?» Учащиеся отвечают.

Ведущий: «Оставляю вам этот свод правил и желаю, чтобы ваш класс стал самым дружным!»

Рефлексия

Ведущий: В руках у меня волшебный мячик из сказки, с которым любили играть котят. Прошу вас встать в круг вместе с персонажами сказки каждого из вас высказаться по двум вопросам:

— Что вам понравилось в занятии?

— Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?

Учащиеся передают мяч друг другу и отвечают.

В конце можно предложить поиграть с кошкой и котятками в интересную подвижную игру

Приложение № 1

Сказка про Муркиных котят

В обычном городе, в самом обычном доме жила-была девочка Маша, самая обычная девочка, похожая на всех остальных. Как-то раз было у Маши плохое настроение, сидела она на скамейке и ногой качала. А мимо проходила кошка Мурка со своими котятками. Маша одного котенка пнула ногой, он хвост поджал и прижался к Мурке. Тогда Маша другого котенка схватила за хвост, чтобы он не убежал, и держит, несмотря на жалобные мяуканья.

Мурка посмотрела на Машу с укором и говорит:

— Неужели тебе нравится обижать таких маленьких и слабых?

Она обошла вокруг Машиных ног, мягко касаясь ее пушистым хвостом, и вдруг Маша стала уменьшаться. Она становилась все меньше и меньше, а Муркины котятки, игравшие рядом с ней, стали для нее похожи на огромных тигров.

Котятки, занятые игрой, прыгали из стороны в сторону и, задев девочку лапой, валили ее с ног. Они даже не замечали этого и продолжали свою игру дальше. А Маша только поднималась, как ее снова толкала мягкая лапа, и она снова оказывалась на земле. «А если они наступят на меня, а если оцарапают когтями» — думала Маша с испугом, пытаясь увернуться от быстрых и огромных лап, которые еще недавно казались ей маленькими и слабыми. Она совершенно не знала, куда спрятаться, котятки, сами того не желая, настигали ее всюду.

Тут неожиданно снова появилась Мурка, она нежно и заботливо загородила Машу от играющих котят. Потом она снова обошла вокруг девочки, мягко касаясь ее кончиком хвоста, и Маша стала вновь увеличиваться.

Скоро котятки опять стали для нее маленькими, мягкими и неуклюжими. Она нежно взяла того, которого обидела вначале, и прижала к себе:

— Прости меня, теперь я знаю, каково быть маленькой и беззащитной.
Больше никогда не буду обижать тех, кто слабее меня.

Котенок тихонько мяукнул, он хотел продолжать игру, и Маша не стала ему мешать. Зато вечером, когда Маша засыпала, котенок пришел и улегся рядом с ней на подушку. Маша вспомнила, как пнула его ногой, и ей стало стыдно, она аккуратно укрыла его кончиком одеяла, и котенок приятно замурлыкал. И рядом с ним, маленьким, но таким доверчивым, ей вдруг стало спокойно и хорошо. «Надо же, ты такой маленький, а сколько в тебе тепла и доброты» — подумала Маша и сладко заснула.

**Сценарий интерактивного мероприятия
«Спектакль „Про котенка, который смог найти себе друзей“»**

Швемлер Н. Н.

Целевая аудитория: 3-4 класс

Организаторы: 6-й класс

Ожидаемый эффект для 6-го класса:

— Формирование социально активной позиции в предотвращении травли в классе.

Предполагаемые результаты активности для целевой аудитории 3-4 классов:

— Формирование навыков общения и взаимоотношения друг с другом, умения выстраивать отношения с одноклассниками.

Время, необходимое на подготовку: 1 неделя

Время, необходимое на проведение: 45 минут

Вспомогательные материалы: театральные костюмы, маски персонажей, декорации.

Краткое описание идеи:

Активность разработана с детьми для школьников 3-4 классов. Ученики самостоятельно готовят спектакль, репертуар и костюмы подбирают с помощью педагога. При помощи театральной сценки можно решать детские проблемы и справляться с возникающими жизненными трудностями в

школьной жизни. Можно научиться дружить и понимать друг друга. Всё это не только развлечет, но и принесет пользу.

План подготовки: Ребята собираются вместе и распределяют роли. Дети 6-го класса самостоятельно разучивают роли, с помощью педагога готовят костюмы и атрибуты к ним. В течение 7 дней они репетируют с необходимыми декорациями. Определяется дата и время проведения.

Подробное описание: В одном сельском дворе жила большая кошачья семья — папа Кот охранял дом, следил за порядком, мама Кошка хлопотала по хозяйству, а шестеро очаровательных разноцветных котят целыми днями играли во дворе. Кот и Кошка очень любили их, но не баловали, поэтому они все были воспитанные. Они знали много волшебных слов: «пожалуйста», «спасибо», «здравствуйте», «до свидания» и не забывали их говорить.

Все котята были очень дружные, кроме одного. Его звали Черныш. Родители называли его так, потому что он был весь черного цвета, без единого пятнышка. Пришло время котяткам идти в кошачью школу. Черныш научился там писать, читать, мог пересчитать всех птичек, которые сидели на проводах, но он был очень одинокий. Никто не хотел с ним дружить. Черныш сначала не замечал этого, но прошло время, у всех в классе были друзья, а он был всегда один, даже родные братья-котята не хотели брать его в свои игры. Тогда котенок решил, что обязательно разыщет себе друзей, ведь одному жить очень скучно. Котенок вышел из дома и направился по тропинке в сторону лесных зарослей. Пробравшись через них, отважный Черныш оказался на небольшой полянке. На полянке он увидел небольшой пруд, подойдя поближе, он увидел в воде рыб, пытался с ними поговорить, но они молчали. Черныш продолжил свой путь. Пройдя еще немного, он чуть было не столкнулся нос к носу с волком. Черныш заговорил с волком, но тот лишь оскалил зубы и попытался поймать котенка. Малыш еле убежал от серого хищника. Пробравшись через кусты, котенок встретил красивую рыжую лису. Он предложил ей дружить, на что лисичка улыбнулась, облизалась и стала медленно подходить к Чернышу — она хотела хитростью схватить и съесть его. Но малыш успел забраться на дерево и просидел там, пока лисе не надоело сторожить его.

После того как лиса ушла, котенок слез с дерева и уже хотел идти обратно домой, так как понял, что друзей ему найти не получится. Но вдруг он услышал веселые голоса и направился в ту сторону, откуда они доносились. На полянке резвились маленькие зайчата, по деревьям скакали бельчата и даже маленькие ежата тоже были здесь. Они играли в догонялки.

Черныш поздоровался со всеми и попросился в игру. Маленькие лесные жители обступили котенка и с интересом разглядывали его. Котенок рассказал им, что живет в сельском дворе, но ему одному там скучно без друзей. Тогда маленькие лесные жители предложили Чернышу свою дружбу. Котенок с радостью согласился на это предложение.

Малыши проиграли почти весь день и не заметили, что солнышко уже стало садиться, на улице вечерело. Тогда зайчата предложили проводить котенка домой и пообещали, что будут приходить к нему в гости, чтобы поиграть. Бельчата тоже напросились в гости к котенку, чему он был очень рад. Черныш вернулся домой, мама Кошка очень обрадовалась, она переживала, куда пропал ее малыш. Но котенок ее успокоил и рассказал про свое путешествие, и что у него появилось много друзей.

Черныша теперь каждый день навещали друзья. Они всегда находили чем заняться, ведь с друзьями всегда веселее.

Вопросы для обсуждения.

Кто из героев вам понравился?

Почему?

Кто вел себя недружелюбно?

Как бы вы повели себя с котенком?

Стал ли котенок в конце сказки счастливым?

Как вы считаете, кто настоящий друг?