

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Болтутинская средняя школа имени И.К.Базылева" муниципального образования "Глинковский район" Смоленской области

Утверждаю
Приказ №56 от 30.08.2024г.

ПРОГРАММА

по профилактике явлений буллинга

в МБОУ «Болтутинская СШ»

2024- 2025 уч.год.

Составитель: педагог – психолог Трофимова О.Н.

Болтутино
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. План мероприятий по профилактике явлений буллинга (моббинга).....	7
3. Приложения. Диагностические материалы.....	13
-Анкеты по буллингу	
-Тренинги безопасного поведения.	
- Рекомендации педагогам и родителям	
4. Заключение.....	10
5. Список использованных источников.....	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы.

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет.

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

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

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

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

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинге зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом

зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия — это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

Хейзинг (англ. *hazing*) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военизированных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

Хейзинг — это неуставные отношения в коллективе, например, известная у нас «дедовщина».

Хейзинг встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно, если при них есть общежития. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — **кибермоббинг и кибербуллинг**.

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

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

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

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

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

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

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

Цель, задачи, методы, направления работы.

Цель программы:

- 1) формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;

- 2) повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
- 3) повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
- 4) воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
- 5) формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения у опасных ситуациях.

б) информирование педагогов о способах профилактики буллинга в детской среде.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

- профилактика всех форм насилия над обучающимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
- организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;

Основные группы методов профилактики:

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

Направления работы:

1. Направления работы на уровне ОУ:

– диагностика психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией;

– программы формирования благоприятного психологического климата ОУ

2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:

– консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;

– мероприятия, направленные на повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов).

3. Направления работы с обучающимися

– консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимся жестокому обращению;

– информационно-просветительская работа с коллективом обучающихся;

– повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся;

– профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере детей и подростков;

– профилактика асоциального поведения школьников;

– развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

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

Первичная профилактика реализуется по 3 направлениям:

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

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

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

На третьем – реализуется выработанный план.

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

Третичная профилактика предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение – поводы для

экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.

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

Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

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

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

Задачи профилактики буллинга:

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

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

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

**План мероприятий по профилактике явлений буллинга (моббинга)
на 2024-2025г.**

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<i>Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику буллинга</i>			
1.	1) Утвердить программу профилактики буллинга (моббинга) на учебный год 2) Разработать: <ul style="list-style-type: none"> • план мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) на учебный год; • методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий 3) Подготовить: <ul style="list-style-type: none"> • информационный материал по профилактике детского насилия и буллинга (моббинга) для размещения на сайте школы; • раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме буллинга; 	август август-сентябрь в течение уч.года октябрь в течение уч.года	зам. директора зам. директора, педагог-психолог, зам. директора, педагог-психолог, зам. директора, педагог-психолог,
<i>Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом</i>			
2.	1) Совещание при директоре: «Организация работы по профилактике буллинга (моббинга) в образовательной среде школы» 2) Совещания при заместителе директора по работе по темам: <ul style="list-style-type: none"> • распространенность и особенности проявления буллинга (моббинга) в группах обучающихся; • буллинг (моббинг): актуальность, состояние проблемы и психологическое сопровождение жертв буллинга (моббинга); • роль педагога в профилактике буллинга (моббинга) в ученических коллективах; 3) Пополнение методической копилки новыми формами работы по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) в школе 4) Семинары, круглые столы, деловые игры, тренинги для педагогов на темы: <ul style="list-style-type: none"> • Нормативные основания и алгоритм действий педагогов в случае подозрения на возможный факт насилия в детском коллективе. • Буллинг (моббинг) в образовательной среде: как 	сентябрь в течение уч.года в течение уч.года в течение уч.года	зам. директора зам. Директора зам. директора, педагог-психолог зам. директора, педагог-психолог

	<p>помочь ребенку побороть агрессию. Методы предотвращения буллинга</p> <p>5) Групповые консультации по проблемным ситуациям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии? • Буллинг или как не стать жертвой? • Детский буллинг (моббинг). Как защитить ребенка от травли? <p>6) Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха</p>	<p>в течение уч.года (по запросу)</p> <p>в течение уч.года (по запросу)</p>	<p>зам. директора,</p> <p>зам. директора</p>
Работа с родителями обучающихся			
3.	<p>1) Родительские собрания в классах (рамках месячника "Здоровье и безопасность школьников":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как предотвратить и преодолеть буллинг (моббинг)? <p>2) Родительские собрания в классах "Безопасное поведение детей"</p> <p>3) Устный журнал (стендовая информация, информация на сайте школы):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Буллинг (моббинг) – это не детская шалость. • Психологический дискомфорт обучающихся в образовательной среде: причины, проявления, последствия и профилактика и др. <p>4) Индивидуальные консультации социального педагога, руководителя ШСП, заместителя директора по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха и др.</p> <p>5) по запросу родителей (разрешение конфликтных ситуаций)</p>	<p>Сентябрь-октябрь</p> <p>май</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч. года (по запросу)</p>	<p>классные руководители</p> <p>зам. директора, классные руководители зам. директора</p> <p>зам. директора,</p>
Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга (моббинга) обучающихся			
4.	<p>1) Классные часы, беседы (примерная тематика).</p> <p>7-11 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Законы сохранения доброты. • Я не дам себя обижать. • Давайте жить дружно! • Мы против насилия. Как защитить себя? • Будем добрыми. • Как научиться жить без драки. • Риски в сети Интернет <p>12-15 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бояться страшно. Действовать не страшно. • О правилах поведения и безопасности на улице. 	<p>в течение уч. года</p>	<p>Классные руководители, зам.директора</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Буллинг как стадный допинг. • Безопасное поведение. • Что такое агрессия? • Добро против насилия. • Как не стать жертвой насилия. • Способы решения конфликтов с ровесниками. • Риски в сети Интернет • Ответственность несовершеннолетних за свои поступки <p style="margin-left: 40px;">16-18 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Навыки саморегуляции. • Воспитание характера. • Предупреждение насилия и жестокости в жизни. • Как вести себя в конфликтной ситуации. • Нравственный закон внутри каждого. • Моя жизненная позиция. • Риски в сети Интернет • Ответственность несовершеннолетних за свои поступки <p>2) Информационный вестник (стендовая информация раздаточные материалы) для обучающихся на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мы – против насилия! • Мы – против жестокого обращения! • Безопасность в сети Интернет • Детский телефон доверия • Если меня обижают • Школьная служба примирения (как обратиться). • Кто такой уполномоченный по правам ребенка. • Как вести себя в конфликтной ситуации. <p>3) Неделя безопасности (цикл мероприятий, посвященный вопросам безопасности детей)</p> <p>4) Неделя правовой помощи детям (приурочена к Международному дню толерантности) (цикл, бесед, классных часов, акций, интерактивных игр)</p> <p>5) Акция, посвященная Международному дню детского телефона доверия "Дети говорят телефону доверия: ДА!"</p> <p>6) Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся; • взаимоотношения в группе; • изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (толерантность, самооценка и уровень притязаний, тревожности, мотивации) 	<p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>май</p> <p>в течение уч. года</p>	<p>педагог- психолог</p> <p>зам. директора, педагог- психолог</p> <p>педагог- психолог</p> <p>педагог- психолог</p>
--	--	---	---

	7) Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты)	в течение уч. года (по запросу)	зам. директора, педагог-психолог,
--	--	---------------------------------	-----------------------------------

Заключение

Предупреждение буллинга (моббинга) в образовательной среде требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Буллинг (моббинг) – это сложноорганизованное явление, представленное целой совокупностью форм его проявления, что составляет основу для многоплановой разработки мероприятий. Знание основных личностных особенностей, возрастных характеристик участников буллинга (моббинга) позволяет выявить конкретные формы взаимодействия с ними, разработать тактику профилактической работы. Индивидуальная работа с учащимися должна быть организована на основании изученных особенностей поведения подростков в целом, их индивидуальных качеств и возможных психоповеденческих отклонений.

Профилактическая работа с данной проблемой должна начинаться с выявления причин и последствий буллинга (моббинга) в конкретной образовательной среде, так как они имеют четкую взаимосвязь и составляют совокупность асоциальных факторов девиации подростков. Самой распространенной причиной являются конфликтогенность в ученическом коллективе, а также отсутствие надлежащего контроля за ситуацией в группе со стороны педагога, в связи с чем подростки лишаются возможности развиваться физически и нравственно в психологически благоприятных условиях.

Реализация программы профилактики буллинга (моббинга) должна осуществляться группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них.

В настоящее время проблема буллинга (моббинга) еще недостаточно проработана как отечественными исследователями, так и на законодательном уровне. Однако, данное явление существует в образовательной среде и требует разработки и реализации предупредительных мер. Необходим комплекс мероприятий, который будет направлен, прежде всего, на проработку системы отношений в детском коллективе, с учетом особенностей членов группы, на индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех субъектов образовательных отношений (администрации, педагогического коллектива, родителей и учащихся) в рамках настоящей проблемы и в области разработки направлений профилактики буллинга (моббинга).

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

Список использованных источников

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>.
4. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] //Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа:http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.html.
5. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
6. Программа профилактики буллинга в образовательной организации. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psy.su/psyche/projects/1813/>
7. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
8. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.
9. Холодова Ю.Б. Профилактика буллинга в образовательном учреждении // Инновации в образовании и физической культуре: сб. науч. и метод. статей. - СПб: Свое издательство, 2016. - С. 31-38.
10. Курганский С.М. Профилактика буллинга [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://klepik.depon72.ru/?p=1348>
11. Доктор Шлаукинд. Моббинг и буллинг, как формы психологического насилия в школе. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ekidz.eu/ru/mobbing-i-bulling-2/>
12. <http://mobbingu.net/articles/detail/49/#hcq=I1v4t6q>
13. <https://www.b17.ru/article/22384/>
14. <http://www.domrebenok.ru/blog/nasilie-v-shkole-cto-takoe-bulling-chem-on-opasen-i-kak-s-nim-borotsya/>
15. <http://iite.unesco.org/pics/publications/ru/files/3214740.pdf>

Фильмы на тему травли и буллинга

Чучело

Изгой

Я встретил тех, кто меня травил

Говори

После Люсии

Дрянные девчонки

Класс

Приемы и методы работы с буллером, участником буллинга

С агрессором в индивидуальной работе, легализовав его чувства, можно применять терапию реальностью для осознания уровня ответственности.

Терапия реальностью отражает уровень контроля ребенка за собственным поведением; ответственность, которую он берет на себя; восприятие ребенка самого себя (проблема самооценки). Если психолог решает включить терапию реальностью в работу с детьми, пережившими насилие, то в общей модели консультирования она должна идти только после работы над эмоциональным состоянием ребенка.

Процесс терапии

1. Построение теплых, доверительных отношений, которые бы способствовали раскрытию ребенка.

Методы, используемые в различных психотерапевтических подходах

Описание проблемного поведения.

Оценивание ребенком того, что происходит в его жизни и как он сам себе помогает решать проблемы. Способствуют ли его действия достижению того, чего он хочет от жизни. Если нет, то психолог задает вопрос: «Что же ты хочешь изменить в своих действиях?» Глассер, основатель терапии реальностью, считал, что есть только один способ помочь перейти ребенку из плохого состояния в хорошее — произвести позитивные изменения в поведении.

Поиск возможных альтернатив, позволяющих достичь того, что ребенок хочет от жизни.

Используется метод мозгового штурма.

Используются логические последствия за деструктивное поведение.

Проявление настойчивости и упорства в работе с детьми, разрушающими свою Я-концепцию. Глассер рекомендует работать с такими детьми в 3-4 раза

дольше, чем клиенты этого ожидают, постоянно поддерживая характер отношений, сформированных на 1-й стадии.

Задавание вопросов

В терапии реальностью обычно задаются следующие 5 вопросов:

Что именно ты делаешь?

Помогает ли то, что ты делаешь, достигнуть того, что ты хочешь?

Если нет, что бы еще ты бы мог попытаться сделать (перечисление вариантов)?

Что бы ты хотел попробовать в первую очередь?

Когда?

Как уже было сказано выше, утверждения (или предложения) со стороны психолога часто более эффективны, нежели задавание вопросов. Ниже приводятся примеры трансформации вопросов в утверждения с позиции терапии реальностью.

1. Что ты делаешь для того, чтобы решить проблему?

Если ты готов, мы могли бы обсудить, что же именно ты делаешь для того, чтобы решить проблему.

2. Получается ли у тебя таким образом достигнуть того, чего ты хочешь?

Давай посмотрим вместе, как твои действия тебе помогают.

3. А если что-то из того, что ты делаешь, не помогает тебе, чтобы еще ты мог сделать, чтобы это сработало?

Давай посмотрим, какие бы другие варианты поведения ты бы выбрал; быть может, нам удастся придумать с тобой план действий.

4. Что бы из того, что ты перечислил, ты бы хотел попробовать? Ты перечислил несколько вариантов. Я не очень понял, есть ли среди них какой-нибудь, какой ты выберешь и будешь придерживаться.

5. Когда мы могли бы снова встретиться, чтобы обсудить, что у тебя получилось?

Знаешь, было бы неплохо договориться о следующей встрече — мы могли бы тогда обсудить, что у тебя получилось.

Что касается консультирования дошкольников и младших школьников в режиме терапии реальностью, то вопросы могут быть видоизменены следующим образом:

Что ты сделал?

А что из того, что ты сделал, ты сделал не по правилам (не так, как принято, не так, как положено)?

А как ты должен был поступить, чего от тебя ждали?

И что ты собираешься делать в следующий раз?

Давай мы с тобой это запишем. Ты будешь писать или я?

Давай завтра проверим, что же у тебя получилось.

В целом терапия реальностью дает возможность ребенку оценить все плюсы и минусы своего поведения; увидеть цену, которую он платит, и сделать выбор в сторону более конструктивного поведения.

Практика «Огненный дракон»

Цель: снять мышечное напряжение, вернуть ребенку ощущение контроля над ситуацией.

Возраст: 6+

Продолжительность: 15–20 минут.

Материалы: развороты газет или цветная бумага.

Взять разворот газеты и изорвать его на клочки по 3–4 см.

Положите все, что получилось на один краешек стола и предложите ребенку передувать всю эту кучу на другой край стола, таким образом, чтобы она сместилась хотя бы на 20 см. Следите, чтобы куча двигалась равномерно.

Упражнение «Брюс Всемогущий» (Е. Тарарина)

Цель: снижение эмоционального и физического напряжения, снижение уровня раздражительности.

Возраст: 6+

Продолжительность: 10–15 минут

Инструменты: мячики-попрыгунчики разных цветов, фактуры, прозрачности.

Предложите ребенку вспомнить о неприятной ситуации, которая произошла недавно, и после — выбрать мячик, похожий на нее.

Попросите ребенка оценить уровень раздражения от этой ситуации по 10-бальной шкале, где 0 — спокойствие, а 10 — гнев закипает при одном только воспоминании о случившемся.

Далее на выбор сделайте с ребенком упражнения:

1. 10 раз подбросить мячик каким-нибудь оригинальным способом: плечом, коленом, носом, тыльной стороной ладони. Ловить можно рукой.
2. Мячик на блюдечке: нужно соединить ладони и покатавать мячик по ладоням-блюдечку. Здесь важно держать ладони ровно и стараться, чтобы мячик катался по кругу, не падая на пол.
3. Путешествие мячика: нужно выпрямить руки, соединить кисти, положить мячик на руки, и сделать так, чтобы мячик укатился сначала к груди, потом опустился вниз. Мяч никуда не проваливается. Теперь снова попросите ребенка оценить уровень напряжения от ситуации.

Сбор информации – еженедельный опрос обучающихся (американский педагог Кейси Питерс)

- Напиши имена 4-х одноклассников, с которыми ты хотел бы сидеть на следующей неделе.
- Напиши имя одноклассника, который особо отличился на этой неделе.

АНАЛИЗ:

- Кого дети не упомянули вообще?
- Кто не знает, с кем бы хотел сидеть?
- Чье имя никогда не упоминается?

МЕТОД СОЦИОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ (СОЦИОМЕТРИЯ) (Д. Морено).

Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Цель: изучение межличностных взаимоотношений в группе, которые определяют как целостные характеристики группы (статусную структуру), так и комфортность каждого её члена.

Инструкция (для группы 22-25 человек)

1) (начальная школа): давайте пофантазируем, представьте, что из вашего класса набирается экипаж космического корабля, ты – командир экипажа. Кого бы ты взял с собой в космическое путешествие, в свой экипаж? Это должна быть хорошая, надёжная команда, каждый член которой не подведёт в трудную минуту. Напиши 5-6 фамилий под номером 1.

Кого из класса ты бы ни за что не взял в свою команду. Напиши под номером 2 (от 0 до 3 фамилий).

2) (основная и старшая школа): ваш класс существует уже давно. За время совместной жизни и общения друг с другом вы, наверное, смогли неплохо узнать друг друга, и между вами сложились определенные личные и деловые отношения, симпатии и антипатии, уважение, неуважение друг к другу и т.п. Не все, очевидно, складывалось гладко и образовавшиеся между вами отношения далеки, по-видимому, от идеала. С кем-то вам хорошо находиться в одном классе, кто-то вас не очень устраивает и с ним вы хотели бы расстаться. Теперь представьте себе, что ваш класс начинает складываться сначала и каждому из вас представляется возможность вновь по своему желанию определить состав

класса. Ответьте в этой связи на следующие вопросы, записав свои ответы на отдельном листе бумаги. Его предварительно необходимо подписать.

1. Кого из класса вы по своему желанию обязательно включили бы в состав нового класса? Запишите фамилии и имена этих людей на листе бумаги под номером 1. (не более 5-6 фамилий)

2. Кого из класса вы, напротив, не хотели бы видеть в составе нового класса? Запишите их под номером 2. (от 0 до 3 фамилий)

3) Инструкция для диагностики деловых взаимоотношений в классе:

К кому из класса ты бы обратился за помощью, когда у тебя не получаются уроки? (5-6 фамилий) К кому бы ты ни за что не стал обращаться за помощью по поводу уроков? (0-3 фамилии)

4) Инструкция для диагностики товарищеских, личностных взаимоотношений в классе:

Кого из класса ты пригласил бы к себе на день рождения? А кого бы ни за что не пригласил бы на день рождения?

Имена отсутствующих детей нужно написать на доске. Блан ответов обязательно подписывается. В опросе должны принимать участие все участники группы.

(Отношения по симпатиям прямо не регламентируются инструктивными документами и предписаниями. В качестве критериев изучения структуры отношений по симпатиям можно брать наиболее типичные и значимые для школьников ситуации свободного общения (выбор партнера по общению в свободное время, обращение за помощью по различным вопросам, приглашение на семейные праздники, желание поделиться сокровенными мыслями и т. д.)).

Краткая интерпретация результатов:

В исследовании межличностных отношений приняли участие обучающиеся «...» в количестве человек. Всего было сделано выборов.

Классный коллектив представлен четырьмя статусными группами неформального порядка, сформированными на основе симпатий и антипатий обучающихся данного класса.

1 группа «Звёзды» («Лидеры») (6 и более положительных выборов) ...

2 группа «Предпочитаемые» (3 – 5 выборов) ...

3 группа «Пренебрегаемые» («Принятые») (1 – 2 выбора)....

4 группа «Отвергаемые» («Изгои» «Аутсайдеры» «Изолированные») (0 выборов, отрицательные выборы)...

Указанные структуры не являются жесткими, возможны промежуточные статусы.

Данные результаты можно свести в одну таблицу по названным категориям.

Чем больше взаимных положительных выборов в коллективе, тем он стабильнее и благоприятнее.

В классном коллективе можно обсуждать только обобщенную характеристику класса. Знакомить детей с социометрическими статусами нельзя! **Напоминаем, что полученные результаты не подлежат огласке, а должны сохраняться в тайне как исходная психолого-педагогическая информация, необходимая для целенаправленной воспитательной работы в классе.**

Соотношение между школьниками, образующими полярные статусные категории, определяет социально-психологический климат группы. Так, если абсолютное большинство входит в две первые категории («звезды» и «предпочитаемые»), – в классе благоприятный психологический климат. Если же многие ученики занимают низкий статус («принятые» и «аутсайдеры»), то психологическая атмосфера в классе тяжелая, так как психологи считают, что даже наличие небольшого числа психологически неприятных лиц травмирует коллектив. Последние служат «мишенями» для психологической разрядки (подвергаются насмешкам, незаслуженным обидам, заниженной отрицательной оценке за допущенные ошибки и т. д.), что чревато в будущем нравственными издержками.

Не случайно А.С. Макаренко стремился к такому уровню развития коллектива, в котором не было бы психологически изолированных лиц.

Уровень благополучия взаимоотношений можно охарактеризовать как удовлетворительный/ неудовлетворительный, т.к.% обучающихся находятся в благоприятных эмоциональных отношениях.

Положительными лидерами можно считать тех, кто назван большинством класса (не менее 45–50 % выборов), кто содействует прогрессу класса, отрицательными – тех, кто имеет противоположное влияние

После оценки деловых и товарищеских отношений целесообразно сопоставить между собой их характеристики. Такое «наложение» поможет выяснить ряд очень важных для организации учебно-воспитательной работы в классе позиций, а именно:

- а) насколько совпадают позиции каждого школьника в структуре деловых и личных отношений;
- б) как подкрепляются лидерские возможности школьников в деловых отношениях соответствующим статусом в личных (желательно, чтобы лидеры-организаторы занимали высокий статус в товарищеских связях);

в) насколько инициативны в делах группы школьники, занимающие в личных связях высокий статус («звезды» и «предпочитаемые»).

Желательно использовать фактор взаимовлияния школьников в личном плане как основу для улучшения делового взаимодействия. Так, например, можно добиться дисциплинированности учащегося, пропускающего занятия, не только в результате прямого воздействия учителя и коллектива, но и через наиболее близких для данного школьника товарищей.

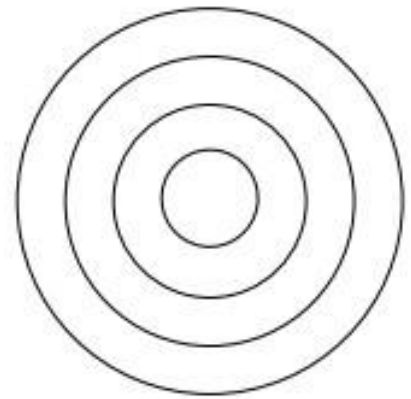
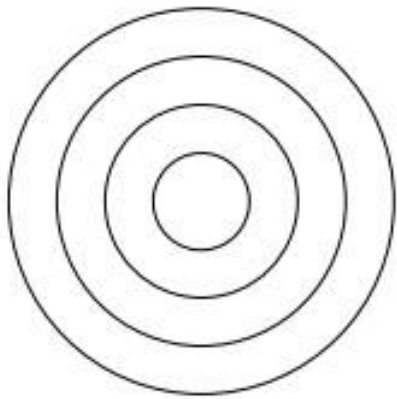
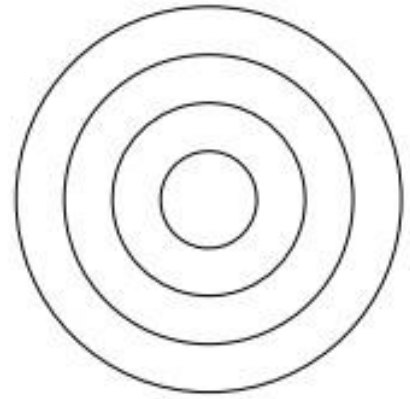
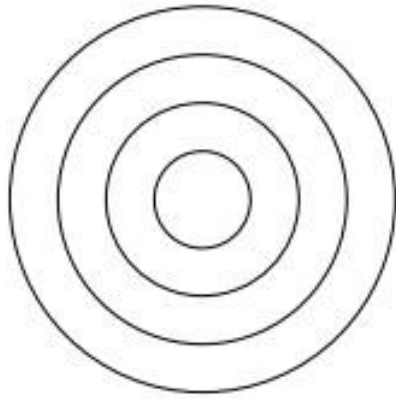
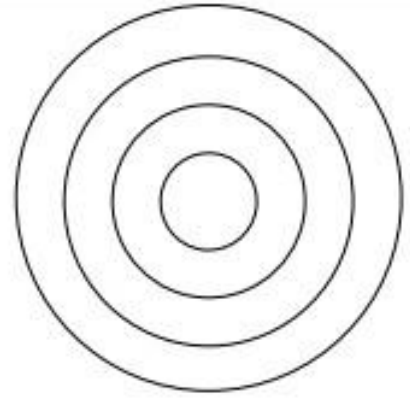
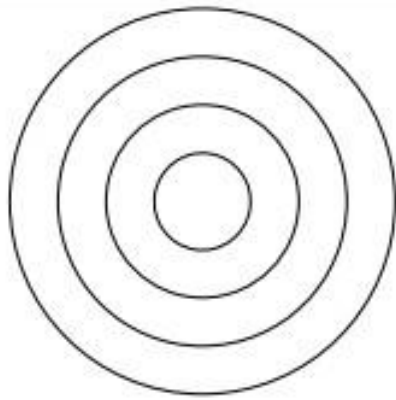
Определение уровня комфортности обучающихся.

Методика Щурковой Н.Е. «Круги».

Инструкция. Эти круги помогают понять хорошо или плохо тебе в школе. Если тебе хорошо в школе, тебя никто не обижает, у тебя есть друзья, поставь свой знак (+) в центре кругов. Если тебе в школе очень плохо, поставь свой знак в последнем круге. Если бывает по-разному, знак можно поставить во втором или третьем круге. Запомни, чем дальше от центра круга стоит знак, тем хуже тебе в школе.

Оценка результатов. Считается число школьников, поставивших свои знаки в зоне благополучия и неблагополучия. «Зона благополучия» - 1 и 2 круг от центра. «Зона неблагополучия» - 3 и 4 круга от центра. Просчитывается процентное соотношение ребят по уровням комфортности : центр- высокий уровень комфортности; 2 круг- средний уровень; 3 круг – ниже среднего; 4 круг – низкий уровень комфортности.





**Анкета для изучения
психологического климата в классе (Л.Г. Федоренко)**

Инструкция: В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружком ответ, выражающий Ваше мнение.

1. С каким настроением Вы обычно идете в школу?

- 1) Всегда с хорошим настроением;
- 2) с хорошим чаще, чем с плохим;
- 3) с равнодушием;
- 4) с плохим чаще, чем с хорошим;
- 5) всегда с плохим настроением.

2. Нравятся ли Вам люди, которые учатся вместе с Вами?

- 1) Да, нравятся;
- 2) многие нравятся, некоторые - нет;
- 3) безразличны;
- 4) некоторые нравятся, но многие - нет;
- 5) никто не нравится.

3. Бывает ли у Вас желание перейти в другой класс?

- 1) Никогда не бывает;
- 2) редко бывает;
- 3) мне все равно где учиться;
- 4) часто бывает;
- 5) думаю об этом постоянно.

4. Устраивает ли Вас учеба в школе?

- 1) Учебой вполне доволен;
- 2) скорее доволен, чем недоволен;
- 3) учеба для меня безразлична;
- 4) скорее недоволен, чем доволен;
- 5) совершенно недоволен учебой.

5. Как, по Вашему мнению, относится к Вам классный руководитель?

- 1) Очень хорошо;
- 2) хорошо;
- 3) безразлично;
- 4) скорее недоволен;
- 5) очень плохо.

6. В какой форме обращаются к Вам чаще преподаватели?

- 1) Убеждают, советуют, вежливо просят;
- 2) чаще в вежливой форме, иногда грубо;
- 3) мне это безразлично;
- 4) чаще в грубой форме, иногда вежливо;
- 5) в грубой форме, унижающей достоинство.

Обработка результатов: За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал. Суммируют баллы по всем вопросам.

6-12 баллов - школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13-18 баллов - человеку скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19-30 баллов - учащийся оценивает психологический климат в классе как очень плохой.

Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»

Цель: Выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде.

Описание: Измеряет два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему.

Прямой активный буллинг – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы, запугивание) агрессии;

Косвенный активный буллинг – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб;

Прямой пассивный буллинг (виктимизация) – подверженность физической и вербальной агрессии;

Косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг) - подверженность социальной депривации.

Предлагались варианты ответа, за которые потом присваивались баллы:

- никогда не было – 0 баллов;
- было раз или два – 1 балл;
- бывает иногда – 2 балла;
- бывает раз в неделю – 3 балла;
- бывает несколько раз в неделю – 4 балла.

Ключ к опроснику:

- активный буллинг (проявление агрессии):

1, 3, 5, 6 – прямой буллинг, а 2 и 4 – косвенный буллинг;

- для выявления виктимизации (пассивный буллинг, т.е. подверженность агрессии): 7, 10, 11, 13 – прямая виктимизация, а 8, 9, 12 – косвенная виктимизация

Обработка результата:

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом и подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале.

Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

0 - 1 балл – показатель слабо выражен;

более 1 балла- менее 3 баллов – умеренно выражен (эпизодически);

3 - 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически)

Инструкция: Внимательно прочитайте утверждения, выберите вариант ответа и отметьте его любым знаком:

	Никогда не было	Было раз или два	Бывает иногда	Бывает раз в неделю	Бывает несколько раз в неделю
1. я кого-то обозвал					
2. я с кем-то специально не разговаривал					
3. я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или дарил					
4. я распространял о ком-то сплетни.					
5. я угрожал					
6. я украл или испортил чьи-то вещи					
7. меня обзывали					
8. обо мне распространяли сплетни					
9. никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время					
10. у меня украли вещи					
11. мне нанесли физический вред					

(ударили, толкнули)					
12. никто не говорит со мной					
13. мне угрожали					

Опросник риска буллинга

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

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

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

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол..... Возраст.....Класс.....Дата.....
Школа/колледж.....

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

УТВЕРЖДЕНИЯ		ДА	НЕТ
1	<i>В вашем классе принято...</i>		
	1.1 мешать друг другу, лезть, приставать		
	1.2 вместе развлекаться после уроков		
	1.3 шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
	1.4 драться		
	1.5 ходить друг к другу в гости		
	1.6 заступаться за своих		
	1.7 обзывать		
	1.8 не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	<i>В вашем классе есть кто-то...</i>		
	2.1 кого все уважают		
	2.2 кого все боятся		
	2.3 над кем все смеются		
	2.4 кем часто недовольны учителя		
	2.5 на кого хочется быть похожим		
	2.6 с кем лучше не спорить		
	2.7 кто никогда не прогуливает		
	2.8 с кем даже учитель не может справиться		
3	<i>Как к вам в классе обращаются обычно учителя?</i>		
	3.1 по имени		
	3.2 по имени и отчеству		
	3.3 по фамилии		
	3.4 по прозвищам		

4	Когда в школе происходит драка, вы...		
	4.1	удивляетесь	
	4.2	не обращаете внимания, это обычное дело	
	4.3	присоединяетесь, встав на чью-то сторону	
	4.4	много это потом обсуждаете между собой в классе	
5	Ценные вещи ...		
	5.1	стараюсь не носить в школу вообще	
	5.2	спокойно оставляю в классе	
	5.3	можно оставить в коридоре	
	5.4	был случай, что украли	
	5.5	оставляю в раздевалке	
6	Вызов к директору – это...		
	6.1	хотят за что-то похвалить	
7	В вашей школе мат, ругательства...		
	7.1	звучат на переменах в личных разговорах	
	7.2	не приняты вообще	
8	В вашей школе...		
	8.1	курят в туалетах, под лестницами	
9	В вашей школе стены, мебель...		
	9.1	исписанные, испачканные	
10	Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:		
	10.1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»	
	10.2	должен прийти директор	
	10.3	это прекратится, когда все устанут	
11	В школе вам...		
	11.1	в целом нравится, приятно, интересно	
	11.2	в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит	
12	Перемену я провожу:		
	12.1	захожу к друзьям в другие классы	
13	Когда ваш класс едет куда-то с учителями:		
	13.1	это обычная ситуация	
	13.2	вам это нравится, это весело	
	13.3	вы стараетесь не ездить	
	13.4	учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»	
14	Ваш класс имеет репутацию		
	14.1	отличников	
	14.2	хулиганов	
	14.3	самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе	
	14.4	класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем	

Ключи к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала **небезопасности**:

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

Шкала **благополучия**:

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

Шкала **разобщенности**:

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

Шкала **равноправия**:

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

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

Таблица 1

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

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

Краткое описание шкал опросника.

Шкалы-предикторы

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

2. Шкала *разобщенности* выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала *разобщенности* оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

1. Шкала *благополучия* характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала *благополучия* выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

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

Занятия для детей и подростков по профилактике агрессивного поведения

Содержание

Я КОНТРОЛИРУЮ ГНЕВ (5-6 классы).....	1
КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ (7 классы).....	3
ЖИЗНЬ БЕЗ АГРЕССИИ (8-9 классы).....	7
АГРЕССИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ (10-11 классы).....	10
БЕРЕМ АГРЕССИЮ ПОД КОНТРОЛЬ (10-11 классы).....	14



ТЕМА: «Я КОНТРОЛИРУЮ ГНЕВ»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

- снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения,
- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- развитие коммуникативной культуры поведения подростков и формирования навыков саморегуляции.

Задачи:

- сформировать у обучающихся понятие агрессивности
- обозначить негативные последствия сдерживания негативных эмоций
- обучить релаксационным техникам снятия психоэмоционального напряжения

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 5-6 классов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка

Участникам выдаются картонные «ладошки» - красная и зеленая. Красную ладошку участник поднимает, если к нему высказывание не относится, зеленую, если он согласен с утверждением.

Участникам задаются вопросы:

У кого сегодня хорошее настроение?

Кто сегодня пришел в школу вовремя?

Кто завтракал?

*У кого в одежде есть красный цвет, поднимите зеленую ладошку, у кого нет – красную.
У кого есть лучший друг, поднимите зеленую ладошку
Кто испытывал злость в последние четыре дня, поднимите зеленую ладошку, кто нет, - красную.*

Мы увидели, что большинство из вас иногда злятся, испытывают негативные эмоции. Это норма? Конечно, ведь все мы иногда попадаем в неприятные ситуации. Испытывать злость и гнев – нормально. Но то, как мы с ним справляемся, может быть различным у разных людей. Когда человек не способен контролировать себя в критических ситуациях, возникает агрессия. Агрессия – поведение, направленное на причинение физического или словесного вреда кому-либо. Давайте попробуем разобраться, какие ситуации провоцируют человека на агрессию (мозговой штурм).

Упражнение «СИТУАЦИИ АГРЕССИИ»

Предлагается участникам вместе с ведущим заполнить таблицу.

Какие ситуации возникали в вашей жизни?

Как вы хотели бы поступить и как поступали на самом деле? Как окружающие реагировали на это.

Ситуация	Что ты чувствовал при этом? Что тебе хотелось сделать?	Как реагировали окружающие?

Упражнение «РИСУНОК АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА»

Давайте попробуем представить себе, как выглядит агрессивный человек. Вы будете мне называть его внешние черты, а я постараюсь изобразить его на доске.

Девочка или мальчик? Сколько ему\ей лет? Какие у него глаза? Большие руки или маленькие?

Как вы думаете, этот человек успешен? У него много друзей?

Упражнение «БЕЗМОЛВНЫЙ КРИК»

Цель:

- научиться при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой;
- избавиться от напряжения.

«Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает.

Это может быть знакомое тебе место или такое, в котором ты не был ни разу. Постарайся в подробностях представить, что тебя окружает. Предметы вокруг. Можешь прикоснуться к ним. Ты в безопасности.

Представь себе, что перед тобой стоит твой учитель. Он недоволен. Он говорит тебе на повышенных тонах, что ты не сдал лист с контрольной, которая была на прошлой неделе. Ты точно помнишь, что сдавал лист ей в руки. Но она продолжает кричать на тебя, что ты виноват и получишь двойку. Представь, что учитель кричит все громче, еще сильнее раздражая тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал здесь. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты хочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче. Ну, вот теперь хорошо! Теперь постарайся представить как фигура учителя уменьшается. Вот он уже ростом с тебя, теперь еще ниже. Теперь он ростом не выше стола. Представь, как его голос становится тоньше и тоньше. Вот он уже со спичечный коробок. А теперь он исчезает совсем. Постарайся выдохнуть и медленно открой глаза.»

Смогли ли в своем воображении крикнуть очень громко? Что кричали? Что придумали, чтобы остановить этого человека? Что вы чувствовали в тот момент, когда он начал уменьшаться и исчез совсем?

Упражнение «СЕРДЕЧКО»

Участникам выдаются шарики, заполненные мукой. Задача участников руками предать им форму сердеч.

Я прошу вас испортить вашу фигурку. Постарайтесь максимально смять ее, вложите в это действие как можно больше энергии. Можете придавить, размять пальцами вашу фигурку. Давайте проанализируем, что вы чувствовали, когда лепили сердечко? Какая реакция последовала, когда я попросила вас испортить его?

Упражнение «ВОЛШЕБНАЯ ЛАВКА»

Каждый участник пишет на листе бумаги пять своих положительных качеств и пять отрицательных.

Представьте, что в вашем городе открылась лавка чудес. В ней вы можете приобрести любое качество, которого, по вашему мнению, вам не хватает. Это может быть абсолютно любое качество, но как и в любом магазине, одно из своих качеств вам придется отдать как плату. Что вы чувствовали, когда приходилось отдавать свои качества? Как новоприобретенное качество поможет вам в жизни?

Рефлексия. Упражнение «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Участникам предлагается по очереди продолжить предложения:

- Я сегодня узнал что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...



ТЕМА: «КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

- профилактика и коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте;
- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения.

Задачи:

- расширение у подростков знаний о проблеме агрессивного поведения;
- обучение подростков приемлемым способам выражения гнева;
- обучение способам конструктивного выражения эмоций;
- формирование у обучающихся навыков самоконтроля.

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 7 классов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие. Разминка.

«Здравствуйте, ребята! Как вы уже, наверное, заметили, наше сегодняшнее задание будет отличаться от привычного вам урока. Для начала давайте познакомимся. Я попрошу вас по очереди сказать свое имя и эмоцию или ощущение, которое вы испытываете в данный момент.

«Меня зовут, и сейчас я испытываю легкое волнение».

Обучающиеся по очереди называют свое имя и эмоциональное состояние.

Дискуссия на тему «АГРЕССИЯ»

Психолог обсуждает с обучающимися понятие агрессии; виды агрессии; всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции (злость, гнев и т.д.).

«Ребята, сейчас мы увидели, что мы можем испытывать как позитивные, приятные эмоции, так и неприятные, негативные. Скажите, ребята, всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Сейчас модно быть постоянно позитивным, счастливым и добрым человеком, но к сожалению некоторые люди забывают, что негативные эмоции, такие как грусть, злость, страх, отвращение совершенно нормальны, нет ничего плохого и постыдного в том, чтобы их испытывать. Однако важно понимать, как себя вести в ситуации, когда у нас возникают негативные эмоции, и как их можно проявлять, чтобы не причинить вред окружающим и самим себе. Возьмём к примеру злость. В ярости человек может ударить. Вот скажите, ребята, а часто ли вы сталкивались с драками в вашей школе?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Драка – это проявление агрессивного поведения. Ребята, как вы думаете, а что такое агрессия?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Агрессия – это поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда другому человеку. Агрессия – это всегда неприятно и даже больно. В совершаемом агрессивном действии есть всегда есть действующие лица: агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерется, портит вещи и т.д., и жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор.

Агрессия бывает прямой и косвенной. Прямая делится на вербальную и физическую. Вербальная агрессия выражается в словах – угрозах, проклятьях, ругательствах, физическая – в использовании физической силы (когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.). Косвенная агрессия также делится на два вида: частичное игнорирование – неприятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.), и полное игнорирование – бойкот и другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давить списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

Также агрессия может быть направлена на другого человека, и тогда она называется внешней агрессией. Иногда люди направляют собственную агрессию на самих же себя – например, бьют в стену ногой или рукой, когда испытывают злость или гнев. Это еще один вид агрессии – внутренняя агрессия».

Упражнение «ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА»

Цель: осознание внешнего образа агрессивности человека.

Инструкция: Психолог предлагает обучающимся совместно нарисовать портрет агрессивного человека (ведущий или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы:

Какого он будет пола? Роста?

Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот?

Широкие ли плечи? Руки? Ноги?

Какая у него одежда?

Что вы еще хотите добавить?

«Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека. Симпатичный ли он? Много ли у него друзей? Ждёт ли его успех в его жизни?»

Совместное обсуждение.

«Нельзя избежать негативных эмоций, их нужно уметь правильно выражать. Мы с вами можем решить, будем ли мы выражать их с помощью агрессии или же другим способом, который безопасен для окружающих и, в первую очередь, для вас самих. Как мы можем это сделать?»

Упражнение «ЛИСТ АГРЕССИИ»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Обучающимся предлагается вспомнить ситуацию, когда по отношению к ним проявляли агрессию, и представить своего обидчика. Далее подросткам нужно вспомнить свои эмоции по отношению к обидчику и выразить их на листе бумаги – изрисовать, исчеркать его ручкой. После этого – скомкать и бросить в мусорный мешок. Далее следует обсуждение упражнения: обучающиеся рассказывают о том, что они чувствовали, когда разрисовывали лист, когда комкали его и когда выбрасывали то, что получилось в итоге, в мусорный пакет.

Упражнение «РАССЕРЖЕННЫЕ ШАРИКИ»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Обучающимся предлагается выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и прочие негативные эмоции.

Затем предлагается по очереди выпустить воздух из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

Мозговой штурм «КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»

Инструкция: С помощью мозгового штурма обучающимся необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы психолог фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

Памятка. Как управлять эмоциями:

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- громко кричать, используя “стаканчик” для криков или “трубу”, сделанную из ватмана;
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);
- посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
- Применение техники «Я-высказывания»

Техника «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

«Ребята, вы выполнили упражнения, которые в дальнейшем помогут вам справляться с собственной агрессией и выражать свои негативные эмоции в форме, которая не принесет вреда окружающим людям. Но у всех нас в жизни бывают ситуации, когда нам нужно сообщить другому человеку о том, что нам не нравятся его действия, что он нас обидел. Как сделать это правильно, чтобы быть услышанными, и чтобы сохранить хорошие отношения? Для этого в диалоге с другим человеком нужно использовать «Я-высказывания». «Я-высказывания» - это техника, следование которой позволяет избегать конфликтов или выходить из конфликтных ситуаций без перехода к агрессивным действиям. Это высказывание о своих чувствах, без обвинений и упреков в адрес другого. Оно представляет собой конструктивную альтернативу «Ты-высказыванию», обычно содержащему негативную оценку поведения другого человека.

Сейчас мы научимся формулировать аналогичные, но грамотные реплики».

Построение «Я-высказывания»:	
1.	Описание события или проблемы (КОГДА ... что происходит?)
2.	Ваша реакция – ощущения, чувства, эмоции (Я чувствую, что..., я огорчен..., меня раздражает...)
3.	Предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы, чтобы...)
Используются: Я, МНЕ, МЕНЯ и т.д. Не употребляется: ТЫ, ТВОЙ, ТЕБЯ и т.д.	

Разыгрывание ситуаций «Я-высказывания» (см. таблица).

Инструкция: Участники становятся в круг, ведущий зачитывает ситуацию, выбирает участника, который будет использовать технику «Я-высказывание» и этот участник отвечает.

Ситуации для «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»	
1.	Неделю назад Вы купили себе новую юбку, а теперь подруга купила точно такую же. Вы говорите...
2.	Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите. Вы говорите...
3.	Ваш друг занял деньги и обещал отдать через три дня, но прошла уже неделя. Вы говорите...
4.	Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите...
5.	Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что надо соврать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу...
6.	Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите...
7.	Вы договорились с братом/сестрой, что будете по очереди убираться в комнате. И вот он/она уже в который раз не сдерживает обещание. Вы говорите...
8.	Ваш друг обещал отдать Вам сиамского котенка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал этого котенка другим. Вы говорите...
9.	Ваша сестра надела Вашу кофточку на дискотеку без Вашего разрешения. На следующий день Вы нашли эту вещь в самом дальнем углу полки. Кофта была грязная и мятая. Вы говорите...
10.	Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите...
11.	Ваш друг приходит к Вам в гости и с собой приводит еще нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите...
12.	Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставили его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу...
13.	Вы сидите на уроке и решаете контрольную работу, Ваш сосед по парте начинает, что-то у Вас спрашивать. Вы ему отвечаете...
14.	К следующему уроку вам с одноклассником сказали подготовить доклад, Вы пришли подготовленный, а Ваш одноклассник не сделал свою часть доклада. Вы говорите...
15.	Вы дома готовитесь к сдаче зачета, а Ваш младший брат/сестра бегают по комнате кричит, включает громко мультики. Вы говорите...

Подведение итогов, беседа о телефоне доверия

«Ребята, вы замечательно работали сегодня. Сегодня мы с вами узнали, что наши негативные эмоции так же нормальны, как и позитивные, нам лишь нужно уметь выражать их безопасным способом без помощи агрессии. Я надеюсь, что вам пригодятся техники работы с собственными негативными эмоциями (вспомните лист агрессии) и правила построения «Я-высказываний». Если вы будете находиться в трудной жизненной ситуации, если будете испытывать сильные переживания – всегда можно обратиться за помощью к родителям, друзьям, классному руководителю. Но иногда бывает так, что о некоторых переживаниях не расскажешь даже самому близкому человеку. Тогда за помощью можно обратиться по телефону доверия для подростков. Какой это телефон? Для кого он? Когда вы можете по нему звонить? Сколько стоит звонок? Будет ли психолог спрашивать ваше имя и адрес? С какой проблемой вы можете обратиться?»

Подростки отвечают на вопросы.

«Ребята, вы все сказали правильно: телефон доверия для подростков бесплатный, анонимный, и вы можете обсудить с психологом любую проблему, которая приносит вам душевную боль».

Рефлексия по итогам занятия

Участникам необходимо закончить предложения:

- Я сегодня узнал, что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...
- На занятии мне понравилось, что...
- Сейчас я испытываю такие эмоции, как...



ТЕМА: «ЖИЗНЬ БЕЗ АГРЕССИИ»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- развитие коммуникативной культуры поведения подростков и формирования навыков саморегуляции.

Задачи:

- развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 8-9 классов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

«ПРАВИЛА НАШЕГО ЗАНЯТИЯ»

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

1. Выразить свое мнение, начинать речь словом «я» («я считаю ...», «я чувствую...», «я думаю...» и т.д.);
2. Внимательно слушать, когда говорят другие
3. Уважать чужое мнение
4. Говорить по одному
5. Нельзя перебивать, Шуметь, когда кто-то говорит
6. Оценивать других, Критиковать
7. Рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами тренинга

Упражнение-активатор «ПРЕДСТАВЬ СЕБЯ»

Цель:

- знакомство друг с другом, снятие напряжения.
- повышение самооценки и развитие позитивного отношения к себе

Участники группы стоят в кругу (или вариант... «за партой»).

Участник делает шаг вперед (или вариант... поднимает руку), называет свое имя и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, «я умею хорошо танцевать», «я быстро запоминаю стихи»,

Остальные по очереди делают то же самое. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!»

Упражнение «ПОДНИМИТЕ РУКУ»

- Поднимите левую руку те, у кого сегодня хорошее настроение
- Поднимите правую руку те, у кого настроение сегодня плохое
- Поднимите обе руки те, у кого случилось, что в один день бывает и хорошее и плохое настроение
- Поднимите руку те, у кого никогда не было плохого настроения

Как вы думаете, нормально ли то, что иногда мы бываем в плохом настроении?
(ответы)

Нормально ли то, что мы иногда злимся? (ответы)

Как мы себя ведем, когда нас что-то разозлило? (ответы)

Как можно назвать такое поведение? (ответы)

Беседа-дискуссия «ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АГРЕССИЯ?»

«Жизнь без агрессии».

Как вы думаете, что такое агрессия? (ответы участников, резюме ведущего)

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда другим людям.

Как часто мы ведем себя агрессивно? (ответы)

Мозговой штурм «КАК МЫ МОЖЕМ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СОСТОЯНИЕ АГРЕССИИ»

Участник по очереди называют приёмы и способы снятия агрессивного состояния.

Ведущий записывает на доске все варианты.

Ведущий предлагает разделить все варианты на две части (разрушительные и не разрушительные, опасные и не опасные, и т.п.).

Обсуждение с детьми

Участники дают определение каждому новому «списку» приемов и способов снятия агрессивного состояния.

Резюме: Правильно, нужно учиться контролировать себя!

Упражнение «ВЫСТАВКА»

Инструкция:

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза.

Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей...

- на которых вы разгневаны,
- вызывают у вас злость,
- вас обидели или поступили с вами несправедливо.

Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него.

Вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны.

Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства.

Теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Он вас злит.....

И... в ходе разговора с вами он вдруг начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все не увереннее.

Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным.

Теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя?

Какой вам видится ситуация?

Вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца.

Сделайте 3-4 раза глубоких вдохов и выдохов. Откройте глаза».

Ведущий просит всех (можно хором) произнести свое имя.

По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Упражнение «ПИСЬМА ГНЕВА»

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Важно обсудить с членами группы следующее: Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что-то осталось невысказанным? Изменилось ли их состояние после написания письма.

Упражнение «СТОП ЗНАК»

Участникам раздаются листочки, на которых предлагается нарисовать для себя «*стоп знак*», который будет помогать совладать с эмоциями, когда гнев и злость становятся, почти неконтролируемы. Этот знак предлагается положить в кармашек.

Прежде чем перейдешь к действию. Скажи себе «СТОП». Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его.

Рефлексия. Упражнение «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Участникам предлагается по очереди продолжить предложения:

- Я сегодня узнал что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...



ТЕМА: «АГРЕССИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ!»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- формирование чувства импатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих;
- обучение «ненаправленным» способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приёмам регуляций психического равновесия.

Задачи:

- развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 10-11 классов.

Материально-техническое обеспечение:

- стулья по количеству участников расставлены по кругу;
- карточки с написанными на них частями фразы – определения агрессии;
- канцелярские принадлежности (цветные или простые карандаши, ручки, бумага формата А 4);
- карточки, на которых написаны различные способы снятия агрессивного состояния;
- воздушные шарiki красного и зеленого цветов по количеству участников;
- магниты или кнопки.

План занятия:

- Вводная часть
 - «Правила работы на занятие»
 - разминка «Готов» или «не готов»
 - упражнение-активатор «Представь себя»
 - Основная часть
 - беседа-обсуждение «Что такое агрессия?»
 - задание «Сложи фразу»
 - упражнение «Рассерженные шарiki»
 - упражнение «Лозунг против агрессии»
 - упражнение-активатор «ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»
 - мозговой штурм «Способы снятия агрессивного состояния»
 - упражнение «Опасные и безопасные способы »
- Рефлексия.

ХОД ЗАНЯТИЯ

«ПРАВИЛА НАШЕГО ЗАНЯТИЯ»

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

8. Выражать свое мнение, начинать речь словом «я» («я считаю ...», «я чувствую...», «я думаю...» и т.д.);
9. Внимательно слушать, когда говорят другие
10. Уважать чужое мнение
11. Говорить по одному
12. Нельзя перебивать, Шуметь, когда кто-то говорит
13. Оценивать других, Критиковать
14. Рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами тренинга

Разминка: «ГОТОВ» ИЛИ «НЕ ГОТОВ»

Ведущий просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на психолога – “я готов сегодня работать активно”; ладони повернуты тыльной стороной к психологу – “я не готов сегодня работать активно”; одна ладошка “лицом”, а другая тыльной стороной – “я готов работать, но у меня сегодня нет настроения”.

Упражнение-активатор «ПРЕДСТАВЬ СЕБЯ»

Цель:

- знакомство друг с другом, снятие напряжения.
- повышение самооценки и развитие позитивного отношения к себе

Участники группы стоят в кругу (или вариант... «за партой»).

Участник делает шаг вперед (или вариант... поднимает руку), называет свое имя и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, «я умею хорошо танцевать», «я быстро запоминаю стихи»,

Остальные по очереди делают то же самое. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа «Что такое агрессия?»

Хочу сделать вам комплимент: у вас очень добрые и удивительно красивые лица. На них не отражается ни плохого настроения, не обнаруживаются грубые черты лица. Из этого не трудно сделать вывод, что вы никогда не злитесь, не обижаетесь.

(реакция)

Или все-таки бывает иногда чувство обиды, досады?

Случается попасть в неприятные ситуации?

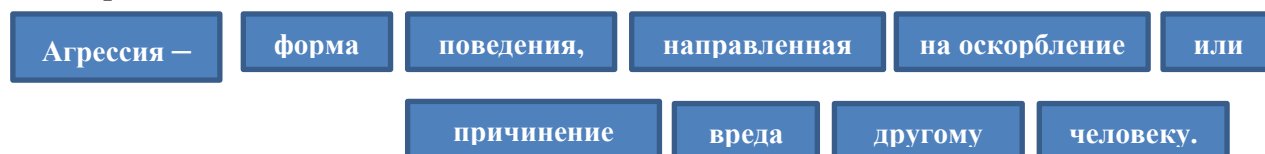
А можете припомнить, что вы чувствовали тогда? (возможные ответы... Резюме ведущего: *внутри все кипит; кулаки сжимаются так, что белеют костяшки пальцев; зубы стиснуты; вот когда искажается лицо*). Да, именно так наше тело предупреждает нас о беде, имя которой **«АГРЕССИЯ»**.

Достаточно часто можно увидеть, как некоторые ребята дерутся. Как вы думаете, что является причиной драк? (возможные ответы... Резюме ведущего: *вы правы, любая драка является следствием АГРЕССИИ человека*).

Так что же такое «АГРЕССИЯ»? (на доске)

Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку.

или вариант... сложить на доске:



Упражнение «Рассерженные шарики»

Цель: помочь ребенку понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы ребенок мог увидеть, почувствовать, “услышать” раздражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл.

Материал: надувные шарики красного и зелёного цвета (на каждого участника).

Давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное поведение (действие). Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях”.

Что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть
Ведущий просит помощника надуть красный шарик и завязать его (вызывается помощник-доброволец из группы.).

Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него?

Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека?

А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?

Давайте посмотрим, что произойдёт, если человека переполненного раздражением, обидой или гневом задеть?

Ведущий просит помощника прыгнуть на шарик.

Что случилось с шариком?

Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным?

Почему?

Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? *(Если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх.)*

Если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека.

Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

Давайте теперь надуем зелёный шарик, но завязывать его не будем.

просит помощника держать шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу

Вы помните, шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

Вы заметили, что шарик уменьшился?
Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?
Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?
Остался ли шарик целым?
Напугал ли кого-нибудь?

Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут «выйти» из человека, как воздух из нашего шарика и никому не причинят вреда.

Упражнение «ЛОЗУНГ ПРОТИВ АГРЕССИВНОСТИ»

*Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя понимания **агрессивности**. Процесс рисования длится 7-10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются. Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.*

Упражнение-активатор «ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»

Между рядами

Представьте, что вся наша группа превратилась в одно большое животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. А теперь послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад. Очень важно делать все одновременно.

Обсуждение

- *Понравилось ли вам животное?*
- *Хотелось ли нарушить правила игры?*
- *Можно ли сказать, что все поддерживали друг друга?*

Мозговой штурм «СПОСОБЫ СНЯТИЯ АГРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ»

Участник по очереди называют приёмы и способы снятия агрессивного состояния. Ведущий записывает на доске все варианты.

Ведущий предлагает разделить все варианты на две части.

Обсуждение с детьми

Участники дают определение каждому новому «списку» приемов и способов снятия агрессивного состояния.

Резюме: Правильно, нужно учиться контролировать себя!

Упражнение «ОПАСНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ АГРЕССИИ»

Цель: получить знания о безопасных способах разрядки гнева.

Материал: поле для составления таблицы “Опасные и безопасные способы выражения агрессии”; карточки со способами выражения агрессии (*раздаточный материал или мозговой штурм*)

ГРУБИТЬ	РИСОВАТЬ
КРИТИКОВАТЬ	ПИСАТЬ РАССКАЗЫ
ССОРИТЬСЯ	СМЕЯТЬСЯ
СТРАДАТЬ	ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ
ОСКОРБЛЯТЬ	КОЛОТИТЬ ПОДУШКУ или боксёрскую грушу
ВИНИТЬ ДРУГИХ В СВОИХ НЕУДАЧАХ	ПРОСТИТЬ ОБИДУ
УГРОЖАТЬ	ЛЕПИТЬ
ДРАТЬСЯ	ЗАНЯТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ
ОБМАНЫВАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ, ЧТО ВСЁ В ПОРЯДКЕ	ГОВОРИТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные способы выражения агрессии. Ваша задача – определить, какой это способ выражения агрессии опасный или безопасный и поместить свою карточку в соответствующее поле таблицы. Важно, чтобы участники пришли к выводу: “Управлять своим гневом – значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать”.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи

Ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие, что понравилось или, что не понравилось в ходе занятия, подводит итоги занятия.



ТЕМА: «БЕРЕМ АГРЕССИЮ ПОД КОНТРОЛЬ»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

профилактика и коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте.

Задачи:

- расширение у подростков знаний о проблеме агрессивного поведения
- обучение подростков приемлемым способам выражения гнева
- обучение способам конструктивного выражения эмоций
- формирование у обучающихся навыков самоконтроля

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 10-11 классов.

План занятия:

- приветствие
- разминка «Меняемся местами те, кто...»

- дискуссия «Что мы знаем?»
 - упражнение «Портрет агрессивного человека»
 - упражнение «Незаконченные предложения»
 - мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»
 - разминка «Давай поругаемся»
 - упражнение «Рассерженные шарики»
- Рефлексия.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Разминка «МЕНЯЕМСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...»

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

Инструкция: «Сейчас вам предлагается игра, в процессе которой мы сможем узнать друг о друге больше. По команде: "меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...) участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул.

Одна из ключевых фраз ведущего – «меняются местами те, кто испытывал чувство злости, гнева в течение последней недели».

Обсуждение цитаты:

«Люди часто остаются одинокими, если вместо мостов они строят стены» С. Лец

Дискуссия «ЧТО МЫ ЗНАЕМ?»

Ведущий обсуждает с участниками понятие агрессии, виды агрессии, всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции (злость, гнев и т.д.).

Агрессивное поведение – это взаимодействие, в ходе которого одним человеком (агрессором) умышленно наносится вред другому (жертве).

Агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерется, портит вещи и т.д.

Жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор.

Виды агрессии и классификация агрессивного поведения школьников.

Прямая агрессия

- Вербальная (словесная) – когда насмешничают, иронизируют, обзываются, ругаются матом и т.д.;
- Физическая – когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.;
- Материальная – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т.д.

Косвенная агрессия

- Частичное игнорирование – неприятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.);
- Полное игнорирование – бойкот и другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

Упражнение «ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам совместно нарисовать портрет агрессивного человека (ведущий или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы:

Какого он будет пола? Роста? Как его зовут?

Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот?

Широкие ли плечи? Руки? Ноги?

Какая у него одежда?

Что вы еще хотите добавить?

Текст ведущего: «Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека. Симпатичный ли он? Много ли у него друзей? Ждёт ли его успех в его жизни?»
Совместное обсуждение.

Упражнение «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Инструкция: На доске ведущий вывешивает табличку с незаконченными предложениями.

- Мне не нравится, когда...
- Я сержусь, если...
- Я вне себя от ярости, когда...
- Я не могу стерпеть...

Обучающимся предлагается закончить эти предложения. Ведущий выписывает все на доске.

Ведущий: «Мы часто можем выйти из себя из-за каких-то различных причин, но это не повод проявлять негативные эмоции, агрессию по отношению к окружающим, надо уметь направлять свои эмоции в нужное русло и грамотно их контролировать».

Мозговой штурм «КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»

Инструкция: С помощью мозгового штурма ребятам необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы ведущий фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

Памятка. Как управлять эмоциями:

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- громко кричать, используя “стаканчик” для криков или “трубу”, сделанную из ватмана;
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);
- посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
- Применение техники «Я-высказывания»

Разминка «ДАВАЙ ПОРУГАЕМСЯ»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, трансформация негативных эмоций в конструктивные.

Психолог предлагает ребенку «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом психолог предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

Упражнение «РАССЕРЖЕННЫЕ ШАРИКИ»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Подросткам предлагают выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и пр.

Затем предлагается по очереди выпустить воздух из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

Рефлексия по итогам занятия

Обучающимся необходимо закончить предложения:

- Я сегодня узнал, что...

- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...

ПРИЛОЖЕНИЕ

*** Техника «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

Текст ведущего: «Самый сложный способ избежать проявлений агрессии по отношению к окружающим – это умение применять технику Я-высказывания. Сейчас мы с вами разберемся и потренируемся это делать.

Я-высказывания — простейшая техника, следование которой позволяет избегать конфликтов или выходить из конфликтных ситуаций без перехода к агрессивным действиям.

Сейчас мы научимся формулировать аналогичные, но грамотные реплики».

Построение «Я-высказывания»:

1. Описание события или проблемы (КОГДА ... что происходит?)
2. Ваша реакция – ощущения, чувства, эмоции (Я чувствую, что..., я огорчен..., меня раздражает...)
3. Предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы, чтобы...)

Употребляются: Я, МНЕ, МЕНЯ и т.д.

Не употребляется: ТЫ, ТВОЙ, ТЕБЯ и т.д.

Разыгрывание ситуаций «Я-высказывания» (см. таблица).

Инструкция: Участники становятся в круг, ведущий зачитывает ситуацию, выбирает участника, который будет использовать технику «Я-высказывание» и этот участник отвечает.

Ситуации для «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»	
16.	Неделю назад Вы купили себе новую юбку, а теперь подруга купила точно такую же. Вы говорите...
17.	Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите. Вы говорите...
18.	Ваш друг занял деньги и обещал отдать через три дня, но прошла уже неделя. Вы говорите...
19.	Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите...
20.	Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что надо соврать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу...
21.	Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите...
22.	Вы договорились с братом/сестрой, что будете по очереди убираться в комнате. И вот он/она уже в который раз не сдерживает обещание. Вы говорите...
23.	Ваш друг обещал отдать Вам сиамского котенка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал этого котенка другим. Вы говорите...
24.	Ваша сестра надела Вашу кофточку на дискотеку без Вашего разрешения. На следующий день Вы нашли эту вещь в самом дальнем углу полки. Кофта была грязная и мятая. Вы говорите...
25.	Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите...
26.	Ваш друг приходит к Вам в гости и с собой приводит еще нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите...
27.	Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставили его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу...
28.	Вы сидите на уроке и решаете контрольную работу, Ваш сосед по парте начинает, что-то у Вас спрашивать. Вы ему отвечаете...
29.	К следующему уроку вам с одноклассником сказали подготовить доклад, Вы пришли подготовленный, а Ваш одноклассник не сделал свою часть доклада. Вы говорите...
30.	Вы дома готовитесь к сдаче зачета, а Ваш младший брат/сестра бегают по комнате кричит, включает громко мультики. Вы говорите...

*** Упражнение «НЕДРУЖЕСКИЙ ШАРЖ»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Обучающимся необходимо нарисовать карикатуру человека, который как-то обидел или вызывает злость, агрессию. Когда рисунок будет закончен обучающимся дается задание скомкать или порвать эту карикатуру.

***** Упражнение «БЕЗМОЛВНЫЙ КРИК»**

Цель: обучение при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой, избавиться от напряжения, обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Текст ведущего: «Представьте себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое –нибудь зло. Представь, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал здесь. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты хочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче. Ну, вот теперь хорошо!

А теперь вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. Откройте глаза, расскажите о том, что вы пережили.

Смогли ли в своем воображении крикнуть очень громко?

Кого вы представляли в образе злого духа?

Что кричали?

Что придумали, чтобы остановить этого человека?

***** Упражнение «СТОП»**

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Текст ведущего: «Еще один способ сопротивления проявлениям агрессии - прежде чем перейти к действиям, необходимо сказать себе «СТОП».

Сейчас мы с вами рисуем знак «стоп» в виде кружка с каймой и положим его в карман. Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его».

Упражнение для драматизации и проигрывания ситуаций

Учащиеся разыгрывают ситуации ошибок ролевого общения и определяют, как можно было их избежать.

Ситуация 1.

Закончен просмотр фильма. Вы обсуждаете его с друзьями. У всех свое мнение после просмотра. Очень трудно выйти из спора достойно.

Ситуация 2.

Вам подарили подарок, который вам не очень нравится, и который вы не ожидали.

Ситуация 3.

Родителям не нравится круг вашего общения, в котором вы проводите все свободное время. Вы пытаетесь объяснить, что люди, с которыми вы общаетесь, имеют право быть вашими друзьями.

Ситуация 4.

Вас обвиняют в поступке, который вы не совершили.

Вы пытаетесь объяснить, что обвинение ложно.

Ситуация 5.

Ваш лучший друг или подруга поступают по отношению к вам несправедливо. Вам нужно расставить все точки над «и», но при этом вы не хотите терять своих друзей.

Ситуация 6.

Ваши бабушка и дедушка стараются помочь вам в жизни, щедро делаясь своим жизненным опытом, но вас это раздражает, хотя вы очень любите своих родных.

Ситуация 7.

Вы безнадежно опаздываете и пытаетесь войти в транспорт, но сделать это непросто. Люди раздражены, они не понимают вашего стремления любой ценой вскочить в автобус.

Ситуация 8.

Совершенно случайно вы узнаете о том, что кто-то распускает о вас разные слухи. Вы решаете объясниться с этим человеком.

Ситуация 9.

Вы влюблены, но предмет вашей влюбленности этого никак не может понять. Вы решительно пытаетесь объяснить.