

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

БЛОКНОТ ПЕДАГОГА

*«Полушка безопасности:
Профилактика буллинга в
школе»*

г. Саянск, 2020г.

Составители: Чиркунова Мария Романовна, социальный педагог первой квалификационной категории,
Попова Дина Николаевна, учитель биологии

Чиркунова М.Р., Попова Д.Н. Блокнот педагога. «Подушка безопасности: Профилактика буллинга в школе». – 2020г.

Аннотация

Данный блокнот адресован педагогам, классным руководителям, а также социальным педагогам и педагогам-психологам общего образования, которые сталкиваются в своей работе с ситуацией травли между учащимися.

Пояснительная записка

Целью составления блокнота является знакомство педагогов и специалистов образовательных учреждений с понятием буллинга. В блокноте рассматриваются причины буллинга и его последствия для всех участников травли. Далее рассматриваются подходы и принципы к прекращению и предупреждению буллинга. В результате работы с методическими рекомендациями специалист сможет распознавать ситуации буллинга, конструктивно на них реагировать и грамотно организовать систему профилактических мер в классе или в школе.

Содержание

Аннотация.....	1
Пояснительная записка.....	1
1. Что такое буллинг?.....	3
2. Последствия для участников буллинга.....	4
3. Признаки, по которым можно определить, что ребенок подвергается буллингу.....	5
4. Как воспринимают буллинг: мифы и научные факты.....	6
5. Как остановить буллинг?.....	8
6. Как предупреждать буллинг?.....	9
7. Лучшие методики профилактики буллинга.....	11
8. Из опыта работы: технология Н.Е. Щурковой «Педагогическая студия».....	18
Приложение 1. Игры и упражнения в профилактике буллинга.....	21
Приложение 2. Диагностики, направленные на выявление признаков буллинга в школьной среде.....	27
Приложение 3. Сценарный план внеурочного занятия в 5 классе на тему: «Золотое правило нравственности».....	43
Приложение 4. Сценарный план внеурочного занятия в 5 классе на тему: «Ты уникальный!».....	48
Приложение 5. План-конспект родительского собрания «Буллинг в школе».....	51
Используемые источники.....	64

1. Что такое буллинг?

Практически в каждом учебном заведении существуют ситуации, когда одни дети целенаправленно преследуют и обижают других. Мы говорим о школьном буллинге тогда, когда имеет место преднамеренное агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы.

Буллинг (bullying, от англ. bully) - хулиган, драчун, задира, грубиян) – травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах.

В Европе и Америке больше всего прижился фактический синоним травли – буллинг, ассоциируемый с боевыми играми молодых бычков. Он предполагает в собственном смысле травлю одного ребенка другим. Менее известен термин моббинг, обозначающий случай группового нападения на одного или нескольких детей. Однако чаще используется термин «буллинг», как более широкий и охватывающий разные случаи травли. Соответственно детей, занимающихся буллингом, именуют булли.

Сотрудники Высшей школы экономики изучили несколько десятков работ по теме буллинга в мире и России и выяснили, что на планете сталкиваются с травлей примерно 35% детей. В русских школах агрессии подвергаются примерно четверть всех учеников.

Каждый третий ребенок в России сталкивался с буллингом, однако лишь каждый десятый родитель знает об этом, заявила уполномоченный при президенте по правам ребенка Анна Кузнецова.

За 2019 год в три раза возросло количество случаев кибербуллинга. Об этом сообщает «Парламентская газета» - такие данные привел мониторинг Общественной палаты РФ «Безопасность 2.0». По разным оценкам, в 2018 году от 30 до 50 % подростков стали жертвами интернет - травли.

Буллинг предполагает сложную систему взаимоотношений между притеснителями и притесняемыми. В этой системе есть обидчики (булли, буллеры), есть жертвы, есть сторонние свидетели происходящего (наблюдатели).

Существуют следующие виды буллинга:

1. *Физический буллинг* - применение физической силы по отношению к ребенку (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки).
2. *Психологический буллинг* - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму (обидное имя или кличка, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей, обидные жесты или действия, угрозы, шантаж, бойкот, вымогательство, повреждение и прятанье личных вещей, воровство, грабёж).

Кибербуллинг – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и

фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

В ситуации травли всегда есть:

«Агрессор, буллер, булли» - человек, который преследует и запугивает жертву.

«Жертва» - человек, который подвергается агрессии.

«Защитник» - человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

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

«Сторонники» - люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

«Наблюдатель» - человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

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

«Жертвой» буллинга обычно становятся те дети, которые слабее или чем-либо отличаются от других (физические недостатки, особенности поведения, особенности внешности, плохие социальные навыки - недостаточный опыт общения и самовыражения, страх перед школой, отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, отсутствие опыта жизни в коллективе, особенности здоровья, низкий интеллект и трудности в обучении).

Роли обидчиков и жертв не являются постоянными, они могут меняться: жертвы могут стать обидчиками и наоборот.

2. Последствия для участников буллинга

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно. Буллинг оставляет длительные неизгладимые последствия для его участников, поражая практически все жизненно важные сферы человеческой жизни:

- Психологические, негативные трансформации личности.
- Посттравматические стрессовые нарушения.
- Ухудшение психического и физического здоровья.
- Снижение образовательного функционирования.
- Проблемы в коммуникации или их дальнейшее усугубление.
- Прогрессирующее расстройство адаптации и потеря социальных достижений.
- Криминализация поведения.
- Покушение на убийство, убийство, доведение до суицида и суицид.

Для разных участников буллинга существуют свои прогнозируемые «наборы последствий». Так для жертв чаще всего

речь идёт о последствиях для личности, здоровья и социального функционирования. Для самих насильников – о негативных последствиях для личности и криминальной трансформации поведения. Для свидетелей - детей и взрослых - последствия для личности и снижение профессиональной (родительской) компетенции соответственно.

Однако известны и иные, мало прогнозируемые негативные последствия для участников буллинга. В частности, жертвы при неудачном выведении их из процесса буллинга или его отсутствии, могут перестать обучаться, развивать грубые нарушения поведения, вплоть до криминальных; убежать в виртуальный мир компьютерной зависимости или начинать употреблять алкоголь и наркотики.

В свою очередь, сами насильники могут тяжело переживать свое поведение, искренне желать от него избавиться, испытывать при этом неудачу за неудачей и в итоге срываться в тяжёлый стресс и проблемы зависимого поведения (компьютер, психоактивные вещества, булимия).

3. Признаки, по которым можно определить, что ребенок подвергается буллингу

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком.

Существуют определенные признаки, по которым можно распознать буллинг:

- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда взрослый подходит к группе детей, они: замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто все в порядке);
- один из учеников не выбирается другими (в изоляции);
- весь класс смеется над одним и тем же учеником;
- один из учеников бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясет, признаки насилия на теле или лице;
- младшие школьники боятся зайти в туалет;
- школьники после уроков не расходятся, кого-то ждут около школы;
- ученик на всех переменах один;
- ребенок всегда один выполняет задания в малых группах;
- послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая;
- ребенок стал хуже учиться.

Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- поведение и темперамент меняются;

- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

4. Как воспринимают буллинг: мифы и научные факты

Существует ряд очень распространенных установок, которые зачастую воспринимаются как обычные, естественные и вполне безобидные. Однако важно понимать, какие идеи лежат за трансляцией таких установок, к чему может приводить такая позиция.

1. Насилие в школе в больших масштабах появилось только в последние годы.

Это неправда. В 1910 г. в Вене Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер и Уильям Стекел провели первый в Австро-Венгрии конгресс по теме «О суициде, в частности, о суициде среди учащихся средней школы».

2. Буллинг, как и другие формы нарушений дисциплины, возможны только в классе у слабого учителя.

Исследования вновь и вновь подтверждают: в любой школе и у любого учителя, особенно у хорошего (потому что дети его меньше боятся) может обнаружиться факт или факты травли, провокаций, физического или эмоционального давления, как среди сверстников, так и в отношениях ученика с учителем.

3. Вызывать беспокойство у педагогов должны только случаи физического насилия.

По данным Д. Олвеуса, физическое насилие становится причиной подросткового суицида гораздо реже, чем психологическое. На первом месте по частоте встречаемости стоит словесная травля - оскорбления, злые шутки, словесные провокации, обзывания, непристойные шутки и т.д., на втором месте - бойкот, на третьем - физическая расправа, на четвертом - распространение слухов и сплетен, на пятом - воровство, отъем личных вещей и пр. Бойкот в отношении ребенка, который практикуется в течение продолжительного отрезка времени, является самой частой причиной суицида.

4. Буллерами становятся «несчастливые» дети, с низкой самооценкой, те, кто не умеет по-другому контактировать со сверстниками.

Статистика показывает, что самооценка агрессоров высокая, их поведение вызвано не аффектами, которые они не могут контролировать, а холодным расчетом. Они прекрасно умеют вести себя корректно, но не делают этого, если чувствуют отсутствие угрозы наказания.

5. Жертвами буллинга становятся дети, которые «сами

виноваты» в том, что не могут выстроить отношения со сверстниками. И они должны научиться справляться с трудностями самостоятельно!

Жертвой буллинга может стать любой ученик, говорит статистика.

6. С фактами насилия можно справиться разовыми, краткосрочными мерами (лекцией, родительским собранием, вызовом к директору).

Единичные акции никогда не давали результата. Так же ошибочно считать, что работу с этими фактами следует передать психологу. Чего точно нельзя делать с буллерами, так это собирать их в группы и вести с ними психологические тренинги! Это связано с тем, что буллинг не связан с неконтролируемым гневом, это не спонтанное поведение. Буллер – это человек, который устанавливает свою власть над другими, и делает это хладнокровно. По этой же причине не работает практика угрозы исключения из школы, как и само исключение. Еще менее разумно устраивать коллективные разборки с публичным покаянием, заставлять детей просить прощения, - все это приводит только к эскалации травли. Ни одна разовая краткосрочная мера не поможет справиться с данными явлением.

7. Чтобы заниматься проблемами детей-агрессоров нужно привлекать их родителей.

Увы, это может помочь в крайне редких случаях, так как большинство детей-буллеров не имеют конструктивного контакта с родителями. Родители сами не смогут помочь школе справиться с проблемой буллинга. Школа должна четко разделить свою ответственность от ответственности семьи: «Если тебе разрешают так вести себя дома, – пожалуйста, но не здесь, в школе другие правила!».

8. Учитель должен уметь справляться с фактами физического и эмоционального насилия в своем классе самостоятельно.

Один взрослый не сможет справиться с фактами насилия в целой школе сам, но он может начать собирать вокруг себя других взрослых, которые не хотят мириться с травлей. И он может начать со своего класса.

9. Травля является, и всегда будет оставаться, нормальной составляющей взросления.

Для всех участников травля не проходит бесследно. Как и другие формы насилия, травля не является нормой.

10. Есть такие дети, которых обязательно будут травить, в какой бы социальной группе они ни оказались.

Такая позиция поддерживает выстраивание отношений на неравенстве власти и не признает других способов выстраивания отношений. Таким образом, поддерживается агрессивность «большинства» в отвержении кого-то, кто оказался в меньшинстве и не может постоять за себя. На самом деле травля является характеристикой не ребенка, а коллектива.

11. Травля происходит в любой социальной группе.

Травля происходит обычно в той группе, куда участники попали недобровольно или случайно, без возможности выбора и выхода из нее по собственному желанию.

12. Травля происходит потому, что ребенок чем-то отличается.

Каждый ребенок отличается от других, но это не должно быть причиной неуважительного к нему отношения, унижения и преследования его.

13. «Для твоей же пользы»: из опыта травли ребенок извлекает для себя урок.

Из ситуаций травли ребенок может усвоить такие уроки, что «кто сильный – тот и прав», что другие дети, которые видят происходящее и не вступаются за него – предатели и трусы, что мир опасен, а сам он беспомощен, что бессмысленно ожидать помощи от окружающих, а что для безопасности необходима власть.

5. Как остановить буллинг?

Разобраться в причинах явления – это только первый шаг. Далее начинается работа, в которой должны быть задействованы и дети-жертвы, и их родители, и учителя, и, конечно, весь класс (и преследователи, и равнодушные наблюдатели). Естественно, правильнее всего пресекать явления травли в самом зародыше. Ни учителя, ни психологи, ни родители не должны оставаться в стороне от происходящего. Только совместными усилиями можно изменить ситуацию в классе и научить ребят конструктивным формам взаимодействия.

Обязательные правила профилактики буллинга в образовательном учреждении:

1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.

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

2. Проявить активность в данной ситуации.

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

3. Разговор с «агрессором».

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

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но, ни в коем случае не переходить на

личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

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

Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми лежит исключительно на взрослых.

4. Разговор с «жертвой» буллинга.

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

5. Разговор с классом.

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

6. Проинформировать педагогический коллектив.

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

7. Пригласить родителей для беседы.

Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) признаки, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

8. Наступление последствий.

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

Поскольку буллинг – это способ выстраивания отношений, в котором ключевым является разница во власти или статусе, необходимо активно усиливать альтернативные способы выстраивать отношения, в которых ключевыми являются взаимоподдержка, удовольствие от совместных действий, интерес друг к другу, творчество и т.п.

6. Как предупреждать буллинг?

Чрезвычайно важно для школы посвящать время определению буллинга в школьном сообществе; необходимо, чтобы формирование ясного, согласованного и понятного

представления о феномене буллинга и его последствиях у всех участников сообщества предшествовало внедрению технологий по прекращению и предотвращению буллинга.

В Норвегии - одной из самых продвинутых стран в изучении буллинга и разработке программ по его предупреждению - были разработаны ключевые принципы эффективного противостояния травле на уровне школы.

1. Ясная и четкая руководящая позиция взрослых (учителей, администрации, других сотрудников школы).

Она выражается в том, что взрослые не передают детям полностью ответственность за эффективное разрешение сложных ситуаций в классе, хотя поддерживают детские инициативы в этом направлении. Взрослые подают личный пример поведения, основанного на уважении и интересе к людям и не включающего обидные и унижающие практики общения. Они ясно транслируют свою позицию, обозначая критерии соответствия поведения, и выражают эту позицию в реагировании на поступки других – поддерживая позитивное и вмешиваясь и пресекая нежелательное поведение. Позиция взрослых не должна быть деспотичной в высказывании оценок поведения, но она должна быть четкой, понятной и избегать неопределенности.

2. Последовательность, согласованность, непротиворечивость; сотрудничество для достижения общей цели.

Работа по прекращению и предупреждению травли эффективна, когда учителя придерживаются ясных принципов и транслируют ценность уважительного отношения не только на словах, но и в поступках, и на уроках, на переменах, в школе и на улице, когда руководство школы принимает важность противостояния буллингу и поддерживает мероприятия в рамках этой задачи; когда тематические мероприятия для детей по повышению осознанности и развитию навыков конструктивного общения своим посланием не противоречат основным практикам общения в школе. Несогласованность действия и позиций участников ведет к повышению неопределенности и напряжения и снижению взаимного доверия у участников образовательного процесса.

3. Разработка правил, процедур и приемов работы.

Процесс работы должен быть упорядочен - как во времени (нужно планирование и последовательность в проведении мероприятий, как с детьми, так и с сотрудниками школы, и с родителями учеников), так и в поведении.

Э. Руланн использует термин «процедура» для обозначения схем поведения, которое должен предпринять сотрудник школы, столкнувшись с различными ситуациями травли, и о которых, соответственно, все сотрудники школы должны знать.

Роль учителя в предупреждении и разрешении происходящих ситуаций буллинга может быть очень значительной. Эффективная позиция учителя включает в себя: приоритет обучения, любознательность и методическую компетентность;

выстраивание отношений с учениками, когда каждый ребенок получает возможность быть услышанным учителем, когда учитель проявляет заботу и внимание к детям, оказывает им поддержку; установление границ и четкое разъяснение того, что является неприемлемым (без враждебности, возможно, с юмором, без длительных разбирательств); постепенное делегирование ответственности за прекращение буллинга ученикам, выращивание у детей инициативы контроля безопасности своих одноклассников, что особенно важно в ситуациях, когда учитель отсутствует.

Технологии предупреждения буллинга обычно включают в себя два уровня:

1. Работа с качеством психолого-педагогического процесса в целом (повышение эффективности классного руководства, тренинги командообразования, социальных навыков в классе, включение родительского сообщества в жизнь школы и др.). Она решает множество задач одновременно - улучшает психологический климат и повышает субъективную безопасность в классе, служит профилактикой выгорания у педагогов, повышает качество учебного процесса, снижает тревогу у всех участников и подготавливает школьное сообщество к тематической работе.

Важным элементом этой работы может стать разработка правил класса (созданных ученикам и учителями совместно) или правил школы. Правила в каждом классе будут отличаться, поэтому их обобщение до уровня школы может привести к тому, что они лишатся своего индивидуального значения для разработчиков, но зато приобретут более системный характер.

2. Тематическая работа с проблемой буллинга.

Она включает в себя выработку определений, правил и алгоритмов в среде специалистов, и затем более или менее непосредственное обсуждение темы травли и способов обращения с ней с детьми (посредством дискуссий по материалам художественной литературы, кинофильмов), моделирование ситуаций травли, тематические тренинги или игры, сочинения, классные часы, посвященные теме желательного поведения и недопустимости буллинга, а также родительские собрания.

7. Лучшие методики профилактики буллинга

1. «Дневник буллинга»

Буллер боится гласности. Но «голосить» могут не все, жертвы буллинга, как правило, молчаливы. Но они могут завести «Дневник буллинга». Фиксировать каждый акт издевательств, не забывая точно указывать место, время, свидетелей. Этот «протокол» сам по себе кажется бесполезным, но, когда протоколов десятки – поверьте, это производит впечатление и на директора, и на буллера, и на его родителей. Известно немало случаев, когда с помощью таких дневников в жертву превращался сам буллер (главное: не показывать ему оригинал дневника).

Что произошло?	
----------------	--

Когда это произошло? О чем шла речь? Почему произошел конфликт? Кто и как себя вел? Кто и что сказал? Были ли какие-то особые обстоятельства? Как я себя при этом чувствовал? Как я себя вел? Мог бы я вести себя как-то иначе? Был ли кто-то, кто мне помог, меня поддержал? Есть ли свидетели или доказательства? Был ли кто-то, кто не помог?	
--	--

2. «Link-crew» (Команда связей)

Эта система существует в североамериканской педагогике (США и Канаде) и придумана Джоном Дьюи, выдающимся педагогом и философом.

Создается «команда связей» из самых позитивных, улыбчивых, активных с лидерскими чертами учеников школы. Их отбирают и специально готовят. Для чего готовят? Стать «шефами» ребят из младших классов. Особое внимание – тем, кто переходит на новую образовательную ступень (1 класс, 5 класс, 9 класс). И всем новеньким.

Например, одиннадцатиклассница курирует пятерых девятиклассников. А десятиклассник присматривает за тремя новенькими из восьмого класса. На каждого шефа – 3-5 человек подшефных. Что нужно делать? Хотя бы раз в день на перемене подойти к каждому, поздороваться, улыбнуться, спросить: «Как дела?», «Все в порядке?», «Есть проблемы?» и дать понять, что готов помочь ему в решении этих проблем. В школах, где есть шефство, затяжной травли практически не бывает.

Курирует «Команду связей» школьный психолог или любой педагог в школе. Один час в неделю все члены Команды проводят за занятиями, темы которых: «Как правильно слушать, когда мало времени?», «Как познакомить ребят?», «Как помочь разрешить конфликты», «Что делать, если столкнулся с травлей».

Метод очень напоминает пионерскую методику Шефства.

3. «Совет отцов»

Этот метод применяют в Казахстане. Случаи травли рассматривает Совет отцов – избираемый орган, в который входят уважаемые отцы, не более 4 человек. Совет отцов рассматривает случаи буллинга по заявлению учителя или ученика-жертвы и обеспечивает доведение до стадии исполнения санкций в отношении буллера. Как правило, первый же прецедент останавливает травлю в школе.

4. Метод Фарста (Die Farsta-Methode)

Фарста – это район города Стокгольма. Там группой шведских психологов под руководством Карла Льюнгстрема была разработана и успешно применялась данная методика. По мнению К. Льюнгстрема в каждой школе целесообразно иметь группу из пяти – шести человек, взрослых педагогов, которые могли бы оперативно реагировать в случаях буллинга. Это так называемая скрытая методика. Тот, кто хочет работать с этой методикой, должен иметь немного опыта по части того, как реагировать, чтобы не дать себя запутать и сбить с толку в случае сопротивления буллера.

Для работы с этой методикой, во избежание неудач, нужна подготовка. Разговор лучше вести вдвоем или втроем.

Первый шаг:

Если Вы столкнулись со случаем буллинга, Вам нужно:

1. Поговорить с информантами (с теми, кто предоставил информацию).
2. Осторожно расспросить жертву.
3. Постараться подбодрить жертву, вселить чувство уверенности.
4. Собрать точные данные о происходящем

Вы должны четко знать:

- Кто, где, когда и что делал?
- Как часто это происходило?
- Кто еще присутствовал при этом?
- Попросить жертву, если это необходимо, вести дневник буллинга.
- Важно, чтобы больше никто из школьников не знал об этом разговоре, чтобы агрессоры не были предупреждены.
- Подумайте о том, нужно ли привлекать родителей.

Второй шаг:

- Обеспечьте себе поддержку.
- Спросите себя: кто из коллег сегодня может помочь?
- Спланируйте время (вам нужно два часа).
- Найдите помещение.
- Предупредите коллег, что осуществляющие буллинг школьники с такого-то по такое-то время по очереди будут вызываться с уроков.
- Подумайте, нужен ли Вам протокол? Если да, то кто будет вести его?

Третий шаг:

- По одному вызовите с урока каждого из буллеров, заранее не предупреждая их об этом.
- Положите перед собой лист опросника (текст см. ниже) и, ориентируясь на него, начните разговор.
- Говорите ясно и предметно по теме, сохраняя спокойный тон!
- Дайте понять, что Вы осуждаете содеянное буллером, и что он должен нести ответственность за то, что сделал!
- Постарайтесь сделать агрессора вашим партнером в борьбе против буллинга.
- Будьте готовы к тому, что он будет применять различные

стратегии, чтобы оправдать себя!

- Поскольку никому не известно о содержании вашей беседы с буллером, нет и необходимости думать о проблеме его реинтеграции в сообщество ребят.

Четвертый шаг:

- Порадуйтесь в случае удачи и поделитесь с коллегами возможностями этого метода!

- Поблагодарите всех участвовавших коллег за их сотрудничество и помощь.

Опросник к методу Фарста

Имя опрашиваемого: _____

Класс: _____ Дата: _____

Знаешь ли ты, о чем я хочу с тобой поговорить?

(Подождите ответа и не дайте себя одурачить.)

(имя жертвы) _____ попал в очень неприятную ситуацию.

Тебе что-то известно об этом? (Если Вы замечаете у агрессора некоторые проявления неуверенности, используйте эти состояния: настаивайте на своем, действуйте решительно и целенаправленно.)

Теперь настало время конфронтации:

Мне известно, что ты участвовал в этом. Ты ... (дата, время) сделал следующее: _____ (Не допускайте никаких дискуссий! Не принимайте никаких оправданий!)

Все это выглядит ужасно. И, ты знаешь, это вовсе не безобидная вещь, это – буллинг! Буллинг – это умышленное покушение на душевное здоровье человека! В нашей школе это недопустимо!

Что ты можешь сделать для того, чтобы прекратить буллинг против _____ (имя жертвы)? (апеллировать к его ответственности, добиться уступки и закрепить результат).

Что ты можешь сделать, если заметишь, что другие занимаются буллингом? (Записать ответ и сообщить буллеру о том, что Вы хотите видеть его в качестве партнера в борьбе против буллинга.) На протяжении _____ мы будем наблюдать за тобой (указать промежуток времени). После этого с тобой (и с другими буллерами) снова будет проведена беседа. Ты согласен?

Никто из вызываемых участников буллинга не должен рассказывать в классе, о чем с ним беседовали.

Сложность метода в том, что буллеры прибегают к стратегиям оправдания. Вы должны быть готовыми к тому, что в ходе беседы, скорее всего, столкнетесь со стратегиями оправдания, которые служат агрессорам для избавления от чувства вины и отвлечения от содеянного.

Выслушав все «аргументы», вы можете поговорить на эти темы. Однако нельзя позволить отвлечь себя от совершенных действий – от самого буллинга.

Можно сказать примерно следующее: «Несмотря на все это: то, что ты делаешь, является преднамеренным нападением на душевное здоровье ... (имя жертвы)! И мы не будем терпеть подобные вещи, ни сейчас, ни в будущем!»

5. «No-Blame-Approach» (Без обвинений)

Антибуллинговая методика для учителя или школьного психолога. Самое эффективное на сегодня средство прекращения начавшегося буллинга.

Первый этап – подготовка.

1. Первый разговор с жертвой

- Объяснить цель: исследовать, что произошло, кто в этом участвовал, а также кто может оказать поддержку.
- Серьезно отнестись к состоянию жертвы, ее страхам, постараться снизить уровень страха и тревоги.
- Не встречаться с группой помощников без согласия жертвы!

Вопросы интервью:

- Сколько времени уже длится эта ситуация?
- Что тебе пришлось пережить? В какой форме осуществлялись притеснения? Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало / ранило?
- Кто в этом участвовал?
- Как эти нападки повлияли на тебя? Что ты ощущал?
- Какой была твоя жизнь в это время?
- Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?
- Как обстояли дела с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.?
- Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадежности ситуации, своей беспомощности): [0 - 5 - 10]
- Какова степень твоей уверенности в себе / веры в лучшее: [0 - 5 - 10]
- Думал ли ты о том, что больше не можешь это выдерживать? Какие мысли у тебя были о том, что ты мог бы в этой ситуации сделать?
- Чего бы ты хотел (твое желание)? По каким признакам ты мог бы определить, что тебе стало лучше?
- Что должно было бы произойти, чтобы в школе, в гардеробе, в классе, на переменах, по дороге в школу тебе стало лучше?
- Как ты думаешь, что ты сам мог бы сделать, чтобы изменить свою ситуацию к лучшему?
- Есть ли еще что-то важное, о чем ты хотел бы сказать?

2. Разговор с родителями жертвы.

Педагог обязательно должен поговорить с родителями ученика, подвергающегося буллингу. В разговоре с родителями жертвы важно:

- Понять позицию родителей.
- Войти в доверительные отношения с родителями (получить их согласие на проведение методики).
- Рассказать о методе «Без обвинений» и его возможностях.

3. Информирование и подготовка других учителей.

Второй этап – проведение.

1. Встреча с группой помощников.

Основное послание: «У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой помощью к вам!»

Задачи:

- объяснить, в чем проблема (моя проблема), никого не обвинять;
- не дискутировать по поводу прошлого;
- никого не наказывать, а вместе взять на себя ответственность за происходящее;
- что может сделать каждый человек из группы? Никаких обещаний!;
- «Вы сможете это сделать!» - передать ответственность группе;

2. Второй разговор с жертвой примерно через неделю.

- Узнать, какие произошли перемены, и какое сейчас самочувствие.
- Еще раз проверить, какие возможности влияния на ситуацию есть у жертвы.

3. Следующие беседы с каждым из членов группы; затем, возможно, повторные беседы – индивидуальные или с группой.

- Как у тебя прошла эта неделя?
- Что тебе удалось сделать из того, что запланировал?
- Как ты думаешь, как себя сейчас чувствует ... (имя жертвы)?
- Что ты можешь сказать о других помощниках из группы?
- Какие у тебя еще есть наблюдения касательно данной ситуации?
- Что можно было бы еще улучшить?
- Хочешь ли ты продолжать участие в этой акции и дальше?

Если видно, что никаких позитивных изменений не произошло, через неделю снова провести индивидуальные беседы. Если видны успехи, повторить встречи через шесть недель для подведения итогов и проведения заключительного праздника.

Заключительный этап - праздник, возможно, даже с вручением диплома – примерно через 2 месяца.

- Вместе с группой посмотреть, что произошло за последнюю неделю.

- Вместе с группой отметить успехи (например, чаепитием, выдачей диплома).

Последующие действия – «держать руку на пульсе».

- Поддерживать контакт с жертвой и ее семьей, регулярно осведомляться о том, как развивается ситуация у затронутого буллингом ребенка.

- Через некоторое время снова осведомиться о том, сохраняются ли достигнутые изменения.

- Предложить жертве и ее семье при необходимости обращаться за помощью.

6. Метод «Ступенчатое колесо»

Метод «Ступенчатого колеса» («Staffelrad») с успехом применяется при работе с насилием в группах. Автор В. Таглибер.

Метод «Ступенчатого колеса» является очень затратным, но и очень эффективным. Перед проведением беседы исполнителей буллинга изолируют друг от друга.

Если Вы заметили случай буллинга, то, как в методе Фарста, Вам нужно провести тщательный сбор данных, пока Вы не будете абсолютно уверены в том, кто является исполнителями буллинга, и не будете точно знать, что именно они делают (сделали). Если Вам нужно иметь дело, например, с тремя основными буллерами, Вы можете поступить следующим образом: договоритесь с тремя Вашими коллегами, что в течение того времени, когда Вы будете беседовать с одним из буллеров, они возьмут под свой контроль остальных двух и будут наблюдать за ними.

В то время, когда Вы разговариваете с одним буллером, остальные два не должны общаться друг с другом. Таким образом, Вы вызываете всех троих из класса и изолируете их друг от друга. После этого Вы приглашаете первого на беседу.

Лучше всего проводить беседу, беря за основу опросник метода Фарста. Нужно быть готовым к попыткам ребят «увильнуть» от основной темы и найти себе оправдания, но Вы должны проявлять твердость!

Добейтесь от первого исполнителя согласия на то, чтобы он немедленно прекратил буллинг! Потребуйте от него зримых изменений поведения и начала его собственных активных действий по противостоянию буллингу! Если его согласие выглядит для Вас убедительным, пригласите бывшую жертву и проведите беседу в духе примирения. Скажите бывшему исполнителю примерно следующее: «Теперь ты можешь извиниться и рассказать о том, как ты собираешься вести себя впредь!»

После этого данный буллер возвращается и попадает под наблюдение и попечительство Ваших коллег, а Вы проводите аналогичную процедуру с двумя оставшимися участниками. Если Вы сочтете необходимым, то в заключение можно собрать всех буллеров для проведения общей беседы, поблагодарить их за сотрудничество, сообщить, что они будут находиться под контролем и выразить уверенность в том, что достигнутые договоренности будут выполняться.

Трудной фазой является возвращение участников в класс (их реинтеграция). Эту операцию нужно провести очень бережно и, по возможности, тщательно спланировать. Понятно, что все в классе понимают, для чего были вызваны три основных заводилы буллинга, и теперь все напряженно ждут их возвращения. Поэтому так важно теперь осторожно вернуть провинившихся в сообщество ребят. Подумайте и решите самостоятельно, как лучше поговорить с классом.

Теперь открыто начинайте вести наблюдение за поведением участников, отмечая факты просоциального поведения и выражая за них похвалу. Хорошо, если при случае Вам удастся обсудить с

классом, что такое буллинг. Особенно следует остановиться на роли пособников (наблюдателей).

7. Метод «Правила школы»

Когда родители приводят в школу своего ребенка (в первый класс или в девятый), они получают красочно оформленный, отпечатанный типографским способом лист с текстом, который вместе с ними следует внимательно прочитать. На листе крупными буквами (с картинками) представлены основные правила этой школы. Их не более 8. Там самое необходимое – правила в отношении школьной формы, мобильных телефонов, жевательной резинки, роликов и ... буллинга. Позиция заявляется четко – буллинг недопустим. Санкции – такие-то.

Внизу листка – место для подписи родителей.

8. Из опыта работы: технология Н.Е. Щурковой «Педагогическая студия»

Как правильно проводить профилактику буллинга в школе? Как говорить с родителями, учащимися и педагогами об этой проблеме? Признаемся себе, мало кому из взрослых нравятся нудные лекции, а уж тем более детям они не нравятся. Проанализировав опыт российских и зарубежных коллег-педагогов по профилактике буллинга, мы пришли к выводу, что лучше всего говорить на эту тему посредством технологии Надежды Егоровны Щурковой «Педагогическая студия». Занятия в студии позволяют оказать действенную интеллектуальную и эмоциональную помощь учащимся, родителям и педагогам, особенно тем, кто осваивает новое для себя понятие.

Существенным отличием студийной формы занятий от любой другой традиционной является то, что обучение происходит почти одновременно на трех уровнях: теоретическом, методическом и технологическом. Обращаясь к теоретическому положению и рассмотрев его, дети и взрослые находят выход из ситуации в игровой форме. Это комплексные занятия, направленные на полное и всестороннее овладение определенной проблемой.

Структура студийных занятий:

1. Пролог.

Цель данного этапа – установление межличностных контактов. Это необходимо для установления атмосферы доверия, эмоционально окрашенного настроения на работу. Например, «Канон хлопками» – педагог задает ритм хлопками одной микрогруппе детей, остальные микрогруппы должны подстроиться в данный ритм, но в своем темпе.

Другой вариант – «Музыкальная карусель» – дети образуют два круга – внешний и внутренний – под музыку оба круга начинают движение вправо. На хлопок педагога круги останавливаются, партнеры, оказавшиеся лицом друг к другу, должны соединиться глазами, взяться за руки и держать паузу,

попытавшись выразить глазами свои чувства (или сказать комплимент).

Важен момент обращения к группе и приветствие всех членов: очень важно в обращении определить роль, с которой бы участники студии идентифицировали себя, чтобы в процесс занятий хорошо исполнить данную роль. Примеры носят лишь приблизительный характер: «коллеги», «дорогие друзья», «дамы и господа», «юные исследователи», «пытливые мыслители».

Далее необходимо определить тему предстоящей работы, назвать ее и четко обозначить границы темы, чтобы было понятно, о чем пойдет речь и каких вопросов касаться не будут все участники студии. Очень важно обрисовать цель групповой работы, мотив планируемой деятельности.

2. Этюд

Первая содержательная часть занятий, обеспечивающая реальное представление о том явлении, которое должно быть осмыслено на занятиях. Предъявляется «картинка», некий конкретный и яркий образ явления, которое предстоит осмысливать, и которое обозначено в теме деятельности. Здесь используются приемы «Неоконченное предложение» или «Шапка вопросов». Клише вопросов могут быть расширены для детей: «Я думаю, что главное в этом вопросе...», «Меня волнует в поставленной проблеме...», «Я и раньше думал, что...».

«Картинка» может быть представлена произведениями живописи, танца, скульптуры, литературы, театра, фактом из жизни великого человека, рисунком, графическим изображением, видео или аудиозаписями.

3. Экспликация

Центральная часть студийной работы. Разворачивается логическая цепь размышлений: обобщаются факты, определяются понятия, выводятся суждения, производятся умозаключения, иллюстрируются выводы, проверяются мысленно практикой, проецируются возможные изменения хода и характера реального воспитания согласно сделанным выводам.

Способ выстраивания экспликации: ставятся вопросы один за другим:

- «что?» - что за явление? каковы его существенные признаки? какова его форма проявления? каковы связи с другими явлениями?
- «почему (зачем)?» - почему оно существует? зачем оно создано людьми? педагогами? каково его основное назначение в жизни?
- «где?» - в каких сферах воспитательного процесса, или в какой сфере личностного развития располагается данное явление?
- «когда?» - в какой период жизни данное воспитательное явление разворачивается? при каких условиях присутствует?
- «как?» - как организуется взаимодействие с данным явлением? как организовать данное проявление?

4. Практикум

Составляется система ролевых упражнений, которые, с одной стороны, служат иллюстрацией практической реализации

произведенного решения, а с другой стороны, выполняют функции научения некоторым профессиональным умениям.

Существует ряд других методик для проведения первичного опыта:

- игровое воспроизведение реальной ситуации;
- деловая игра, когда дети получают определенные роли;
- сценические иллюстрации по заготовленному тексту, когда дети воспроизводят театрализованным порядком зафиксированную ситуацию;
- опытно-экспериментальная проверка в условиях практической действительности в аудитории и за стенами аудитории по окончании занятий.

5. Рефлексия

Это короткий этап осмысления значимости проведенной работы для каждого участника групповой работы. Через отражение прошлого («что мы делали», «что поняли», «как себя чувствовали», «что было важным для моего будущего») сознание вычленяет сущность происшедшего, определяет роль для последующей жизни осмысленного явления.

Чаще всего рефлексия проводится с помощью методик «недописанного предложения»: «За этот час я понял, что...», или «Я не напрасно провел этот час, потому что...», или «Главным для меня было...» и прочее.

Мероприятия с использованием технологии «Педагогическая студия» Н.Е. Щурковой были апробированы на базе МОУ «СОШ №3» в рамках проекта «Наставник 2.0». Так, были проведены родительское собрание и два занятия с учащимися 5 класса. Как результат следует отметить снижение количества конфликтных ситуаций между учащимися класса, повышение интереса каждого учащегося к классным и школьным делам, активное участие учащихся в мероприятиях различного уровня, в целом - наблюдается благоприятный психологический климат в классном коллективе.

Игры и упражнения в профилактике буллинга

Использование игр и упражнений позволит снизить агрессивные и враждебные реакции детей; оптимизируют межличностные и межгрупповые отношения; позволит сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте; развить толерантность и эмпатию.

Упражнение «Любовь и злость»

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

Вопросы для обсуждения:

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

Рекомендации. Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте».

Благодаря точному содержательному называнию причин своей злости или обиды подростки могут заметить, что отвергают

не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, подросток не попадает столь сильно под его воздействие.

Упражнение «Тест на доверие»

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

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

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

Игра «Король»

Слово педагога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять».

Игроки определяют короля. Остальные участники - слуги, они должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т.д. Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым

королем.

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение «Безмолвный крик»

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

Инструкция учащимся: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным - таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т.е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так «громко», как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз – «еще громче!» А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаете ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас (1 мин). А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили.

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение «Карта желаемых чувств»

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

- общение с друзьями, другом, подругой;

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

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

Упражнение «Шутливое письмо»

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

Инструкция учащимся: «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом».

По окончании желающие могут прочитать свои письма вслух. Завершите упражнение игрой в «снежки»: участники комкают свои письма и кидаются ими друг в друга пару минут.

Вопросы для обсуждения:

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

Игра «Спускаем пар»

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста,

не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар». (Когда круг «спуска пара» завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу). А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками» или «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности»

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение «Самый-самый»

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

с подтверждающими их фактами».

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

Упражнение «Покажи ситуацию»

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

Материал к упражнению. Ситуации:

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

**Диагностики, направленные
на выявление признаков буллинга в школьной среде**

1. Методика диагностики показателей и форм агрессии

А. Басса и А. Дарки

А. Басс и А. Дарки выделили два вида враждебности (обида и подозрительность) и пять видов агрессии (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм и вербальная агрессия).

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие 8 видов реакции:

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

Таким образом, опросник Басса-Дарки предназначен для выявления выраженности физической, вербальной, косвенной агрессивности, склонности к раздражению, негативизму, обиде, подозрительности, чувству вины.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками.

Инструкция к опроснику А. Басса и А. Дарки

Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

Вопросы методики

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.

2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.

Для заметок

37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.

74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
 75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Бланк к методике А. Басса и А. Дарки

Фамилия _____

Имя _____ Отчество _____

Возраст _____

Дата и место тестирования _____

Время тестирования _____

1.	16.	31.	46.	61.
2.	17.	32.	47.	62.
3.	18.	33.	48.	63.
4.	19.	34.	49.	64.
5.	20.	35.	50.	65.
6.	21.	36.	51.	66.
7.	22.	37.	52.	67.
8.	23.	38.	53.	68.
9.	24.	39.	54.	69.
10.	25.	40.	55.	70.
11.	26.	41.	56.	71.
12.	27.	42.	57.	72.
13.	28.	43.	58.	73.
14.	29.	44.	59.	74.
15.	30.	45.	60.	75.

Шкала 1 суммарное количество баллов _____

Шкала 2 суммарное количество баллов _____

Шкала 3 суммарное количество баллов _____

Шкала 4 суммарное количество баллов _____

Шкала 5 суммарное количество баллов _____

Шкала 6 суммарное количество баллов _____

Шкала 7 суммарное количество баллов _____

Шкала 8 суммарное количество баллов _____

Ключ к опроснику А. Басса и А. Дарки

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

Реакция	«Да»	«Нет»
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36	—
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70
Вербальная агрессия	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60,	39, 66, 74, 75
Угрызения совести, чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,	—

Интерпретация результатов опросника А. Басса и А. Дарки

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности.

Враждебность — общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим.

Агрессия — активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 ± 4 , а нормой враждебности — $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Агрессивность обладает качественной и количественной характеристикой. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д.

Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и не одобряемые формы.

Можно разделить проявления агрессии на два основных типа: первый — мотивационная агрессия, как самооценочность, второй — инструментальная, как средство.

Нас в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии.

Методика оценки отношений подростка с классом

Предлагаемая методика позволяет выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

Тип 1. Индивид воспринимает группу как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа не представляет собой самостоятельной ценности для индивида. Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Этот тип восприятия индивидом группы можно назвать «индивидуалистическим».

Тип 2. Индивид воспринимает группу как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных

целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки зрения ее «полезности» для индивида. Отдается предпочтение более компетентным членам группы, способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации. Данный тип восприятия индивидом группы можно назвать «прагматическим».

Тип 3. Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность. На первый план для индивида выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы. Этот тип восприятия индивидом своей группы может быть назван «коллективистическим».

Инструкция испытуемым: «Мы проводим специальное исследование с целью улучшения организации учебного процесса. Ваши ответы на вопросы анкеты помогают нам в этом. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами А, Б и В. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что «плохих» или «хороших» ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ».

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто.
А – знает больше, чем я;
Б – все вопросы стремится решать сообща;
В – не отвлекает внимание преподавателя.
2. Лучшими преподавателями являются те, которые:
А – используют индивидуальный подход;
Б – создают условия для помощи со стороны других;
В – создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.
3. Я рад, когда мои друзья:
А – знают больше, чем я, и могут мне помочь;
Б – умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;
В – помогают другим, когда представится случай.
4. Больше всего мне нравится, когда в группе:
А – некому помогать;
Б – не мешают при выполнении задачи;
В – остальные слабее подготовлены, чем я.
5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:
А – я могу получить помощь и поддержку со стороны других;
Б – мои усилия достаточно вознаграждены, В – есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.
6. Мне нравятся коллективы, в которых:
А – каждый заинтересован в улучшении результатов всех;
Б – каждый занят своим делом и не мешает другим;
В – каждый человек может использовать других для решения своих задач.

7. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые.

А – создают дух соперничества между учениками,

Б – не уделяют им достаточного внимания,

В – не создают условия для того, чтобы группа помогала им.

8. Больше всего удовлетворение в жизни дает:

А – возможность работы, когда тебе никто не мешает;

Б – возможность получения новой информации от других людей;

В – возможность сделать полезное другим людям.

9. Основная роль должна заключаться.

А – в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;

Б – в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;

В – в подготовке людей, умеющих извлекать помощь от общения с другими людьми.

10. Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:

А – предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;

Б – предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;

В – стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.

11. Лучше всего я бы учился, если бы преподаватель:

А – имел ко мне индивидуальный подход;

Б – создавал условия для получения мной помощи со стороны других;

В – поощрял инициативу учащихся, направленную на достижение общего успеха.

12. Нет ничего хуже того случая, когда:

А – ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;

Б – чувствуешь себя ненужным в группе;

В – тебе не помогают окружающие.

13. Больше всего я ценю:

А – личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей, Б – общий успех, в котором есть и моя заслуга;

В – успех, достигнутый ценой собственных усилий.

14. Я хотел бы.

А – работать в коллективе, в котором применяются основные приемы и методы совместной работы,

Б – работать индивидуально с преподавателем,

В – работать со сведущими в данной области людьми.

На основании ответов испытуемых с помощью «ключа» производится подсчет баллов по каждому типу восприятия индивидом группы. Каждому выбранному ответу приписывается один балл. Баллы, набранные испытуемым по всем 14 пунктам анкеты, суммируются для каждого типа восприятия отдельно. При этом общая сумма баллов по всем трем типам восприятия для каждого испытуемого должна быть равна 14.

При обработке данных «индивидуалистический» тип восприятия индивидом группы обозначается буквой «И», «прагматический» – «П», «коллективистический» – «К». Результаты каждого испытуемого записываются в виде

многочлена:

$a И + b П + c К$, где a - количество баллов, полученное испытуемым по «индивидуалистическому» типу восприятия, b – «прагматическому», c – «коллективистическому» (например: $4И + 6П + 4К$).

Ключ для обработки анкеты

Тип восприятия индивидом группы		
индивидуалистическое	коллективистическое	прагматическое
1В 8А 2А 9Б 3Б	1Б 8В 2В 9А	1А 8Б 2Б 9В 3А
10Б 4Б 11А 5Б	3В 10В 4А 11В 5В	10А 4В 11Б 5А
12А 6Б 13В 7Б 14В	12Б 6А 13Б 7А 14А	12В 6В 13А 7В 14В

Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса

Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Текст опросника Б.Н. Филлипса

Инструкция

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: «+», если Вы согласны с ним, или «—», если не согласны.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те

ученики, которые не справляются с учебной?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48, 49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41, 43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Методика позволяет выявить склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Тест состоит из 80 утверждений.

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность».

За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Сумма баллов по шкалам «наступательность» и

«неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессии субъекта. Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность» - показатель негативной агрессии субъекта. Сумма баллов, по шкалам «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» и «бескомпромиссность» дает обобщенный показатель конфликтности.

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем, кажется.
10. Мнение, что нападение, лучшая защита, правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если понимаю, что они справедливые.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из м/ф. «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимание.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.

30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: «Ум-хорошо, а два-лучше» - справедливо.
32. Утверждение: «Не обманешь - не проживешь» тоже справедливое.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю открыть.
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорей изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.

62. Не одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. при игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отмщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Ключ к расшифровке ответов

Ответы «да» по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы «нет» по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности субъекта к вспыльчивости.

Ответы «да» по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы «нет» по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности субъекта к наступательности, напористости.

Ответы «да» по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы «нет» по позициям 43, 51, 67, 75 свидетельствуют о склонности субъекта к обидчивости.

Ответы «да» по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы «нет» по позициям 44, 52, 68 свидетельствуют о склонности к неуступчивости.

Ответы «да» по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы «нет» по позициям 61, 69, 77 свидетельствуют о склонности к бескомпромиссности.

Ответы «да» по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и ответы «нет» по позициям 14, 30, 46, 54, 78 свидетельствуют о склонности к мстительности.

Ответы «да» по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы «нет» по позициям 15, 31, 47, 71, 79 свидетельствуют о склонности к

нетерпимости к мнению других.

Ответы «да» по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы «нет» по позициям 16, 40, 80 свидетельствуют о склонности к подозрительности.

Сумма баллов по шкалам «наступательность», «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессии субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

Опросник риска буллинга

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

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. В отдельном бланке заполните некоторые данные о себе и отвечайте на утверждения «Да» плюсом, «Нет» минусом.

Утверждения:

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

- 3.2. по имени и отчеству
- 3.3. по фамилии
- 3.4. по прозвищам
4. Когда в школе происходит драка, вы...
 - 4.1. удивляетесь
 - 4.2. не обращаете внимания, это обычное дело
 - 4.3. присоединяетесь, встав на чью-то сторону
 - 4.4. 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

**Сценарный план
внеурочного занятия
в 5 классе
на тему: «Золотое правило нравственности»**

Автор: Чиркунова Мария Романовна, социальный педагог первой квалификационной категории

Цель: повышение толерантности и профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

Задачи:

- воспитание доброжелательного отношения друг к другу, развитие у учащихся социальных навыков и навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- ознакомление с новыми понятиями: буллинг, моббинг;
- создание благоприятного психологического климата в классе.

Форма проведения занятия: лекция, дискуссия, просмотр видео ролика, групповая работа учащихся.

Технология: педагогическая студия (Н.Е. Щуркова).

Оборудование: мультимедиа, презентация, отрывок из сказки Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок», заготовки понятий (травля, буллинг, моббинг, листы бумаги, карандаши).

Видеокейс: отрывок из художественного фильма Ролана Быкова «Чучело» (1983, фрагмент «Сожжение платья».

Участники: учащиеся 5 класса

Планируемые результаты:

- приобретение учащимися знания об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе;
- получение учащимися опыта переживания;
- повышение толерантности учащихся.

Ход занятия:

Пролог

- Здравствуйте, друзья! Я рада видеть ваши лица, ваши улыбки, и думаю, что этот день принесет вам радость, общение друг с другом.

- Предлагаю каждому подарить улыбку своему соседу, сидящему справа, а затем слева.

- Замечательно! А всегда ли люди друг другу улыбаются?

Этюд

- Послушайте отрывок из известного произведения:

«Когда утята пришли во двор, другие утки рассматривали их и громко говорили:— Ну вот, еще целая орава! Точно нас мало было! А этот-то, какой безобразный! Его уж мы не потеряем! И сейчас же одна утка подскочила и клонула его в шею.

— Оставьте его! — сказала утка-мать. — Он ведь вам ничего не сделал!— Это верно, но он такой большой и странный! —

отвечала забияка. — Ему надо задать хорошую трепку!

— Славные у тебя детки! — сказала старая утка с красным лоскутком на лапке. — Все очень милы, кроме вот этого. Этот не удался! Хорошо бы его переделать!

Все утята стали вести себя как дома. Только бедного утенка, который вылупился позже всех и был такой безобразный, клевали, толкали и осыпали насмешками решительно все — и утки и куры.

- Итак, ребята, кто вспомнит, как называется это произведение и кто его автор? (ответы детей)

- Конечно, это сказка о гадком утенке. А давайте вспомним, что было дальше.

- Вы очень хорошо помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать.

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

- Ребята, скажите, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить от нападок других птиц? Чем вызвал недовольство окружающих бедный утенок?

- Верно, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им попросту не нравился.

- А можно ли встретить подобную ситуацию среди людей?

- К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава.

А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнута игнорируют, — это называется «травля».

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить.

- Смысл произведения «Гадкий утенок» связан с современными понятиями «буллинг», «моббинг», «кибербуллинг». Хотели бы вы узнать, что означают эти слова?

- Перед вами лежат слова. Попробуйте составить предложение, и вы узнаете, что такое буллинг и моббинг (составление предложения-определения).

- Продолжите предложение: относись к другим так, ... (ответы детей). Это золотое правило нравственности.

- Ребята, давайте сформулируем цели нашего занятия:

продолжите фразу...

- Узнать...
- Сравнить...
- Пояснить...
- Научиться...

Экспликация

Определение основных понятий

Буллинг (от английского bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Буллинг – это систематическое физическое насилие, словесные оскорбления и запугивание детей со стороны одноклассников.

Выделяют несколько типов буллинга:

- Физический. Он проявляется, умышленными толчками, ударами, пинками, побоями или нанесение иных телесных повреждений и др. ;

- Поведенческий. Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете, игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).

- Вербальная агрессия. Выражается в постоянных насмешках, подколах, оскорблениях, окриках и даже проклятиях.

- Кибербуллинг. Самое последнее, но очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Моббинг— форма психологического насилия в виде травли в коллективе. Виды моббинга: бойкот, придирки, насмешки, предоставление ложной информации, доносительство, различные издевательства.

И буллинг и моббинг – это проявление психологического насилия.

- Проблеме травли (буллинга) посвящены не только литературные произведения, но и фильмы. Сейчас я предлагаю посмотреть отрывок известного художественного фильма Ролана Быкова «Чучело». Главную роль Лены Бессольцевой в этом фильме исполнила Кристина Орбакайте. Сюжет фильма следующий: в провинциальную школу приходит новая ученица Лена Бессольцева. Лена селится у своего дедушки-коллекционера картин. В школе девочку встречают с неприязнью и дают ей обидное прозвище «Чучело». И только Дима Сомов относится к девочке с симпатией и оказывает ей поддержку. Всем классом ребята прогуливают урок литературы. Дима Сомов в разговоре с классной руководительницей выдаёт тайну. За прогул урока детям отменяют поездку в Москву в осенние каникулы. Недолго думая, ребята решают найти и наказать предателя. Видя нерешительность Димы Сомова, Лена берет вину на себя. В

результате она становится изгоем, одноклассники объявляют ей бойкот, начинают над ней издеваться и даже избивают.

- Обратите внимание на вопросы, на которые нужно будет ответить после просмотра:

- Какие чувства вы испытывали, когда смотрели фильм?

- Какие желания, побуждения у вас возникали?

- Что вам захотелось сделать?

- Какие формы проявления зла вы увидели при просмотре данного фрагмента?

- Является ли фильм актуальным сегодня?

- Сталкивались ли вы с похожими ситуациями в своей жизни? Если да, как вы себя в них вели? Какова была ваша роль: жертвы, преследователя, безучастного свидетеля, соучастника, защитника? Как бы вы хотели вести себя в подобных ситуациях, если они повторятся?

- Были ли подобные ситуации в образовательном учреждении? За что в этих случаях отвергали детей? Какими личностными характеристиками они обладают? Какими личностными характеристиками обладают отвергающие?

- Как вы реагировали?

- Что в этих случаях вы можете сделать как педагог? (Ответы детей).

- Вспомните кадры из фильма...Подумайте про себя, совершал ли я подобное... хотел бы я оказаться на месте главной героини?

- Всегда ли мы хорошо поступаем по отношению к своим сверстникам?

- Героиня фильма не смогла найти выход из ситуации в которой оказалась. Что же делать, если по какой-то причине, мы оказались в подобной ситуации.

- обратиться к родителям

- к учителю

- школьному психологу или социальному педагогу

- в школьную службу медиации

- по телефону доверия

- Каждый из вас должен знать элементарные правила: как себя вести в сложной ситуации и куда обращаться за помощью. А так же вы должны осознавать всю ответственность за проступки, которые совершаете в своей жизни. Применение физического насилия над детьми также уголовно наказуемо, как и над взрослыми. Синяки и ссадины можно зафиксировать в больнице, где их происхождение записывается со слов ребенка. Больница обязана передать информацию в полицию, а полиция — отреагировать. Так же необходимо помнить, что уголовная ответственность наступает с 14 лет.

Практикум

- Предлагаю вам подумать и ответить на вопрос: «А как поступили бы вы в ситуации буллинга на месте учителя, ученика и родителей (работа по рядам).

Для заметок

- Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь класса под названием «травля».
- я никогда в этом не участвую,
- иногда присоединяюсь, но потом жалею
- травил, травлю и буду травить
- Как я рада, что никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечиться.
- Я предлагаю вам записать свод правил, которым мы все будем следовать (дети работают в паре и предлагают правила).
- Твой класс-это твоя семья.
- У нас не выясняют отношения с кулаками.
- Не оскорбляют друг друга.
- Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.
- Не смеются над чужими недостатками.
- Не портят чужие вещи.
- Дорожить дружбой, ведь мы одна команда
- Относиться к окружающим, помня золотое правило: не делай людям то, чего не желаешь себе.
- Относиться к недостаткам окружающих терпеливо (и др.)
- А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать.

Рефлексия

- Ребята, сейчас я вас попрошу вспомнить все, о чем мы с вами сегодня говорили, и постараться ответить на следующий вопрос:
- сегодня на занятии мне понравилось или не понравилось....
- я узнал... (ответы детей)
- Спасибо, ребята, за ваши отзывы, а сейчас вернемся к нашим смайликам, выберите того смайлика, который отражает ваше настроение сейчас. (Ответы детей, показ смайликов) Спасибо за урок. До новых встреч.

**Сценарный план
внеурочного занятия в 5 классе
на тему: «Ты уникальный!»**

Автор: Попова Дина Николаевна, учитель биологии

Цель: формирование внимательного и бережного отношений к сверстникам

Задачи:

- показать, что мы все разные и уникальные;
- формировать внимательное и бережное отношение к своим одноклассникам;
- формировать толерантное отношение в классе между учащимися.

Оборудование: компьютер, проектор

Вспомогательный материал: презентация, листы бумаги А5 и А4, ножницы, грецкие орехи по количеству детей, стакан с водой.

Методические приёмы: ИКТ, игровая ситуация, продуктивная деятельность детей, подведение итогов.

Технология: педагогическая студия (Н.Е. Щуркова).

Участники: учащиеся 5 класса

Планируемые результаты:

- приобретение учащимися знания об уникальности каждого человека;
- получение учащимися опыта переживания;
- повышение толерантности учащихся.

Ход занятия:

Пролог

- Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас. Прошу вас подарить свою улыбку всем присутствующим здесь. А теперь поздоровайтесь с соседом любым способом, какой вам больше нравится, но учитывайте, что ваше приветствие должно понравиться и вашему соседу.

Этюд

- У нас сегодня будет интересное занятие, но о чём мы будем говорить?

1. Упражнение «Снежинки» (Слайды 1-6) (показ слайдов со снежинками).

- Каждая из снежинок уникальна по своей структуре, хотя обычным взглядом этого не видно. Провести параллель с каждым человеком. Далее участникам предлагается взять листок бумаги, ножницы и сделать снежинку своими руками.

- Можно ли сказать, что снежинка у кого-то неправильная? Почему?

- Почему снежинки у всех разные?

- Бывает ли так, что мы считаем человека хорошим или плохим в зависимости от того, делает ли он что-то точно так же, как и мы?

- Каким был бы мир, если бы люди видели всё совершенно одинаково? Приведите примеры. (ответы детей).

- Наше сегодняшнее занятие будет называться «Ты уникальный!».

- Ребята, предлагаю сформулировать цели нашего занятия: продолжите фразу...

- Узнать...

- Пояснить...

- Научиться...

Экспликация

2. Игра «Имена».

(Показ слайдов с картинкой и именем).

- Ребята, посмотрите картинки, по ним вы должны понять значение имени, если отгадаете, то получите жетон в 1 балл.

- В конце занятия, кто получит больше жетонов, тот получит приз.

3. Упражнение «Стакан».

(Наполняем стакан наполовину водой.)

- Является ли стакан наполовину полным или наполовину пустым? (ответы детей).

- Каждый прав по своему, на вещи мы смотрим по-разному.

4. Упражнение «Ты особенный» (бросаем игрушку любому из участников с фразой «Ты особенный, потому что (называем какое-то качество участника)»). Далее участники продолжают цепочку признаний по кругу. Указывать нужно на конкретные качества ребёнка).

- Ребята, вы все молодцы. У вас всё получилось. А теперь я предлагаю вам другое упражнение.

5. Упражнение «Орехи»

(В коробку (пакет) кладем столько орехов, сколько участников. Все садятся в круг. Просим каждого из участников взять по одному ореху, потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить метки на орех и раскалывать его нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно в пакет. Перемешиваем их, высыпаем в центр круга и просим каждого участника найти свой орех. Когда ребята находят свой орех и садятся в круг, проводится аналогия между различиями грецких орехов и особенностям людей).

- На первый взгляд орехи, как и люди, выглядят одинаково. Для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Внешне он может быть очень красивым, но внутри – абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жёсткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто выращивают вокруг себя «скорлупу», чтобы чувствовать себя в безопасности и не сразу открываются другим. Для этого требуется время.

- А я предлагаю вам еще одно упражнение.

Практикум

6. Упражнение «Ладонка».

- Ребята, нам нужно на листе бумаги обвести ладонь, в центре контура ладони написать имя, а в каждом контуре пальца – то, что нравится в самом себе. Затем листы необходимо сложить пополам «ладонкой» внутрь, подписать и передать по кругу, с тем, чтобы каждый вписал на ладонь то, что ему нравится в этом человеке. После этого листы должны вернуться к владельцам. Важно, чтобы никто не смотрел на записи внутри листа. Следует писать только положительные качества.

- Ребята, прочитайте, что написано на ваших ладонях. Все ли вам нравится? С чем вы не согласны? Что бы еще хотели дописать на вашей ладони?

- Я предлагаю вам ваши ладони забрать себе, и в трудной ситуации всегда смотреть на ладонь и быть уверенным, что вы уникальный человек!

7. Просмотр мультфильма «Ты – особенный».

- Ребята, предлагаю вам посмотреть мультфильм, а в конце просмотра ответить на вопросы:

- Кто такой мастер?

- Как вы поняли этот мультфильм? О чем он? Какая главная идея мультфильма?

Рефлексия

- Ребята, вам понравилось занятие? Что было трудным, что далось легко?

- Что было для вас полезным, что нового вы узнали о себе?

- Спасибо за занятие, мне было интересно с вами работать.

**План-конспект родительского собрания
«Буллинг в школе»**

Авторы: Чиркунова Мария Романовна, социальный педагог первой
квалификационной категории,
Попова Дина Николаевна, учитель биологии

Цель деятельности	- Формирование у родителей личностного и ценностного отношения к проблеме буллинга среди детей и подростков
Задачи	- Расширить знания родителей о причинах и признаках буллинга - Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком. - Воспитывать уважение к личности подростка и понимание его проблем. - Предложить рекомендации по профилактике буллинга.
Форма проведения	Родительское собрание с элементами тренинга
Ресурсы	ПК, экран, мультимедийный проектор, раздаточный материал (памятки), листы для афиширования проделанной работы, видеоролик https://yadi.sk/d/COUH6y7ZBnDVYg
Формы деятельности	Групповая работа, индивидуальная, парная.
Методы деятельности	Частично-поисковый, проблемно-ситуационный, кейс-метод
Приемы работы	Афиширование, прием «Верно-не верно»

Структура мероприятия

Этап	Деятельность ведущего	Деятельность родителей	Результат
1. Организационный момент	- Приветствие родителей.	- Приветствие.	Выход родителей на проблему.
	- Демонстрация видеоролика. Время – 8-10 минуты.	- Просмотр видеоролика.	
2. Постановка цели и задач	- Упражнение «Психологическая зарядка» (Приложение 1). Время – 3-4 минуты.	- Формулирование темы. Постановка цели и задач.	Определение цели и задач собрания.
	- Прием «Верно –	- Актуализация	

	не верно» - родителям предлагается ряд утверждений по теме собрания. Необходимо записать согласие или несогласие с данными утверждениями (Приложение 2). Время – 4-5 минут.	имеющихся знаний по теме собрания.	
3. Основная часть	- Работа в группах. Задание 1 – знакомство с информацией – прочитать текст и заполнить таблицу (Приложение 3). Время – 5-7 минут.	- Работа в группах, афиширование и презентация работы групп.	Проблема становится лично значимой, требующей ответы на поставленные вопросы. Осознание отсутствия или наличия проблем в своей семье.
	- Подведение итогов работы групп и формулирование вывода. Время – 2-3 минуты.	- Принятие участия в обсуждении.	
	- Задание 2 – применение информации – составление памятки (Приложение 4). Время – 3-5 минут.	- Составление памятки, получив текст с пропусками.	
	- Упражнение «Чистый лист», направленное на понимание и осознание эмоционального состояния ребенка (Приложение 5). Время – 4-5 минут.	- Осмысление проблемы.	
	- Информация о языках любви по Гэри Чепмену (Приложение 6). Время – 5-6 минут.	- Прослушивание информации.	
- Работа в парах	-		

	«Определи язык любви» - родители получают ситуации. Необходимо определить, на каком языке любви говорит ребенок (Приложение 7). Время – 5-7 минут.	Афиширование и презентация работы групп. Обсуждение ответов к ситуациям.	
4. Подведение итогов	- Прием «Верно – не верно» - родителям предлагается записать согласие или несогласие с утверждениями (Приложение 2). Время – 4-5 минут.	- Осуществление записей.	Возникает необходимость принятия решения, варианта поведения родителей .
	- Раздача памяток (Приложение 8). Время – 2 минуты.		
5. Рефлексия	- Упражнение «Автобусная остановка» (Приложение 9). Время – 5-6 минут.	- Участники подходят к листам и пишут продолжение предложения.	Подведение итогов, вопросы и ответы в форме открытого микрофона.

Приложения к родительскому собранию

Приложение 1. Упражнение «Психологическая зарядка»

Инструкция: выполните определенные движения, если вы согласны с данными высказываниями:

1. Если в вашей семье время от времени возникают «приступы непослушания» - похлопайте в ладоши.
2. Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете – дотроньтесь до кончика носа.
3. Если вы считаете себя хорошим родителем – постучите кулаком в грудь.
4. Если у вас возникают какие – либо сложности или непонимание со своим ребенком – закройте глаза.
5. Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – потопайте ногами.
6. Если вы считаете, что в воспитании детей главное – пример взрослых – поднимите руку.

7. Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье – погладьте себя по голове.

Приложение 2. Прием «Верно – не верно»

Инструкция: выберите верные утверждения, поставьте галочку в соответствующую колонку.

Верно	Неверно	Утверждения	Верно / Неверно	
			Верно	Неверно
		Буллинг – это травля одного человека другими		
		Насилие в школе в больших масштабах появилось только в последние годы		
		Буллинг, как и другие формы нарушений дисциплины, возможен только в классе у слабого учителя		
		Насилия не так уж много (в нашей школе его вообще нет!)		
		Вызывать беспокойство должны только случаи физического насилия		
		Буллерами становятся дети с низкой самооценкой и те, кто не умеет контактировать со сверстниками		
		Жертвами буллинга становятся слабые дети		
		С фактами насилия можно справиться разовыми мерами (лекцией, родительским собранием, вызовом к директору)		
		Чтобы заниматься проблемами детей-агрессоров, нужно привлекать их родителей		
		Учитель должен уметь справляться с фактами физического и эмоционального насилия в своём классе самостоятельно		

Приложение 3. Задание «Знакомство с информацией»

Инструкция: прочитайте ситуации и заполните таблицу.

Ситуация №1.

Лена, 15 лет. Первого сентября Лена шла в школу как на праздник. Загорелая, повзрослевшая, в новом стильном костюмчике, с модной стрижкой, она притягивала взгляды окружающих. Любимые подружки искренне радовались, глядя на похорошевшую Лену, недоброжелательницы косо посматривали, завистливо перешептывались. Мальчишки даже не пытались скрывать своего восхищения. Особенно преуспел в этом Миша,

самый популярный в параллели десятых классов парень. Через день он предложил ей встречаться. Лене, в отличие от других девочек, Миша никогда не нравился, и она ему с легкостью отказала. Не желая признавать свое поражение, Миша еще неделю пытался добиться расположения Лены, но она была непреклонна.

Удар по Мишиному самолюбию был силен, отказ разозлил привыкшего к успехам у девочек парня, и он начал мстить Лене. При каждом удобном случае Миша высмеивал и обзывал ее, доводя издевками до слез. Часто из раздевалки стала пропадать ее «сменка», которую Лена после долгих поисков находила в самых неожиданных местах.

Свою красивую белую куртку она однажды нашла изрезанной и истоптанной в раздевалке, а новое пальто было испачкано разбитыми сырыми яйцами и кетчупом. Но хуже всего было то, что по школе стали «гулять» сплетни о якобы легкомысленном поведении Лены, и некоторые друзья и одноклассники стали от нее отворачиваться. Доказать причастность Миши к травле было трудно – ведь он вредил исподтишка. В результате в школу Лена стала ходить со страхом. Снизилась успеваемость, она даже начала прогуливать уроки.

Ситуация №2.

Маша, 13 лет. Поменять школу Маше пришлось вынужденно, в связи с переездом семьи на новую квартиру. В своем прежнем классе она была признанным лидером, старостой и любимицей учителей. Обладая сильным характером, Маша всегда задавала тон в отношениях со сверстниками и привыкла к безоговорочному подчинению одноклассников. В новый класс шла без особого желания, но уверенная в себе и не отягощенная комплексами новичка.

После представления классу учителем заняла свободное место, проигнорировав замечание соседки о том, что место занято, а его хозяйка Аня отсутствует, т.к. заболела. Перешептывания и косые взгляды учеников Маша оставляла без внимания, упрямо занимая прежнее место до возвращения в класс Ани.

Как на резкие, так и на осторожные предложения новых одноклассников покинуть чужое место и пересесть, на свободное, отвечала независимо и дерзко: дескать, место хорошее, удобное и пока свободное, ей нравится, а учить ее – образованием не вышли.

С агрессивной новенькой связываться не стали и после нескольких попыток поставить зарвавшуюся Машу на место от нее отстали. Класс затаился в ожидании возвращения Ани. «Доброжелательные подружки не упустили случая заранее проинформировать одноклассницу о появлении соперницы, тем самым подготовив почву для развития конфликта. Войдя в класс, девочки почти сразу перессорились и вцепились друг другу в волосы. В конфликт вмешался подошедший классный руководитель, разнял девочек и волевым решением пересадил Машу на другое место. После этого инцидента весь класс

отвернулся от Маши, практически объявив ей бойкот. У девочки стали пропадать учебники и дневник, тетради с домашними заданиями оказывались изрисованными, несколько раз ее сумку выбрасывали из окна. На переменах девочки распускали о Маше невероятные сплетни, при удобном случае толкали и задирали ее. Жизнь в классе стала невыносимой, вмешательство родителей и учителей не принесло результата, и дело кончилось тем, что «наглой новенькой» пришлось уйти из класса.

В классе, помимо всего прочего, сложилась нездоровая психологическая атмосфера: поведение детей строилось на основе групповых процессов идентификации, конформизма, неразвитого самосознания членов группы (все добровольно приняли одну, удобную для всех точку зрения). Класс продемонстрировал довольно высокую групповую сплоченность, которая, вероятно, является следствием группового эгоизма и не имеет ничего общего с коллективизмом. Активное негативное отношение учеников класса к Маше приобрело вид «эпидемии», группового давления. Случай с Аней был не причиной, а только поводом для обвинений.

Ситуация №3.

Денис, 14 лет. Учится в кадетском классе, поступить в который было его мечтой, поскольку с детства собирался продолжить семейную династию – стать офицером. Очень гордится дедом-фронтовиком, дошедшим до Берлина, отцом-полковником, участником боевых действий, ныне преподавателем одного из военных университетов. С удовольствием изучает иностранные языки, неплохо играет на фортепьяно, осваивает классическую гитару и флейту, на «ты» с компьютером. Один из лучших учеников в классе.

Несмотря на успешную учебу, у Дениса не складываются отношения с одноклассниками. Невысокого роста, хрупкого телосложения, не отличающийся крепкими кулаками, уже несколько лет он подвергается травле со стороны группы физически более развитых парней, которые верховодят в классе. Чего только не пришлось вынести за годы учебы! Были и оскорбления, и изорванная одежда, и разорванные в клочья учебники и тетрадки, и побои.

Дениса нельзя назвать замкнутым, необщительным. У него немало друзей вне школы, но друзей среди одноклассников нет, ждать поддержки не от кого. Часть ребят из класса сочувствовали ему, но открыто проявить солидарность не решались. Заботливая мама Дениса, тщательно отслеживающая его успеваемость, регулярно посещала школу, беседовала с учителями, но даже не подозревала о трудностях сына. Родители снисходительно относились к синякам, ссадинам, рваным штанам – парень растет. Денис же стыдился рассказать им о своих проблемах, считал невозможным признаться в собственной слабости, неумении противостоять откровенному хамству и насилию. Терпел – и страдал от собственного бессилия. Пытался наладить с агрессорами

отношения, задабривая их, давая списывать задания, подсказывая, но очень скоро понял, что такого рода отношения не для него, тем более что те, охотно пользуясь услугами Дениса, не перестали преследовать и унижать его. Свою слабость и неудачливость в отношениях он стал восполнять еще большими успехами в учебе, вызывая откровенные симпатии у педагогов. Пятерками пытался компенсировать трудную жизнь в школе, поэтому к оценке своих знаний учителями относился более чем трепетно, всем этим еще сильнее противопоставив себя группе.

«Ботан» – это прозвище, кажется, навечно приклеилось к нему. Чаша его терпения переполнилась на одном из уроков, когда он, немного волнуясь, не сразу понял суть вопроса учительницы, несколько замешкался с ответом и тут услышал выкрик одного из преследователей: «Двойку ему!», который мгновенно подхватили остальные, и вскоре весь класс стал скандировать: «Двойку! Двойку!». Ему так и не дали ответить. Учительница, поддавшись давлению класса, поставила Денису два балла, отказавшись комментировать оценку.

После уроков потрясенный Денис, отстаивая свое достоинство, подрался с обидчиками. Хотя силы были неравными, он впервые стал инициатором драки. Дома обо всем рассказал родителям. Обеспокоенная мама обратилась в школу за разъяснением сложившейся ситуации и помощью, но педагоги и администрация школы оказались не готовыми к разрешению проблемы. Единственное, что они смогли предложить, – перейти в другой класс.

Уйти из кадетского класса, который мог стать надежной ступенью для поступления в военный институт, – решение не самое лучшее. Семья обеспокоена тем, как прекратить травлю, наладить отношения с одноклассниками и помочь Денису сохранить свое достоинство.

Таблица

Причина поведения ребенка	Признаки, вызывающие тревогу	Действия родителей

Приложение 4. Задание «Применение информации – составление памятки»

Инструкция: вставьте попущенные слова.

Советы для родителей по предотвращению буллинга:

1. Прежде всего, родители должны, безусловно, _____ своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть _____ и опора в их лице.
2. Любого ребёнка, начиная с первого класса, очень важно _____, что его могут дразнить, высмеивать одноклассники, могут даже ударить. Если что-то подобное произошло, _____ ребёнка, что необходимо немедленно рассказать о случившемся _____ или другим взрослым, которым ребёнок доверяет.

3. Научите Вашего ребёнка, для того чтобы избежать попадания в группу риска по школьному буллингу, поступать следующим образом:

- вести себя с другими без _____, задираний и превосходства над другими;
- вести себя скромно: без хвастовства своими _____, родителями и друзьями, вещами и предметами, без демонстрации своей элитарности;
- вести себя _____, то есть проявлять себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам или более старшим по возрасту школьникам, жить без _____ и обид, относиться с уважением к другим людям (одноклассникам, сверстникам и др.);
- не взывать к _____ окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- решения класса или другого коллектива (группы людей) воспринимать с _____, уметь принимать их без игнорирования, если эти решения не противоречат нравственным нормам (не плыть против течения своего коллектива);
- проявлять и применять свою _____ лишь в случаях защиты себя или тех, кого обижают, без демонстрации физической силы «просто так»;
- вести себя без бахвальства своим талантом или _____, научиться привлекать других к себе, а не отталкивать их от себя;
- одарённость Вашего ребёнка должна быть направлена на _____ класса и школы, чтобы одноклассники _____, что они учатся вместе с Вашим ребёнком, а не _____ ему (лучше защищать честь школы на соревнованиях, олимпиадах различного уровня, а не отказываться от участия, мотивируя отказ постоянной занятостью).

4. Научите Вашего ребёнка:

- найти себе _____ среди одноклассников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;
- найти общий язык с _____ учеником в классе;
- приглашать одноклассников в _____;
- научиться уважать _____ своих одноклассников;
- не пытаться всегда _____ в своих спорах со сверстниками;
- научиться _____ и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.

5. В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его одноклассников, родители могут:

- научить ребёнка без _____ воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;
- родителям наладить контакты с учителями и _____;
- участвовать в классных _____ мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
- если у родителей есть необычное _____ интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на вас с

восхищением, и вряд ли тронут вашего ребёнка;

- приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он _____, как можно чаще к себе в гости;

- ребёнку нужны люди, не дающие его в _____; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать;

- повышать _____ ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения;

- в случаях завышенной _____ ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;

- помочь ребёнку стать _____ классного коллектива, а не просто ходить учиться;

- если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно _____ с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;

- не показывать свой _____ и слабость, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них.

- не настраивать ребёнка против его _____ мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;

- не пытаться _____ своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;

- учить выполнять общие _____ для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

6. Если профилактические меры не помогли, и Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителям необходимо:

- прежде всего, понять истинную причину произошедшего с ним;

- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;

- сообщить об этом учителю и школьному психологу;

- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;

- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;

- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

- в целях предупреждения развития посттравматического стрессового синдрома важно обратиться к специалистам (психологу, психотерапевту);

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

Приложение 5. Упражнение «Чистый лист»

Инструкция: возьмите листок бумаги. Представьте, что этот

лист душа вашего сына или дочери. Когда-нибудь вы ругали своих детей злобно, не выдержанно. При каждом сгибе листка вспомните все то негативное, что было сказано вами в адрес ребенка.

А сейчас начинайте разгибать лист и с каждым отгибанием вспоминайте, то хорошее, что вы говорили детям.

Что произошло с листом бумаги?

Вывод: Вы расправили листок, но на нем так и остались линии сгиба. Так же и в душе детей на всю жизнь остаются травмы от непонимания и несправедливости к ним.

Приложение 6. Информация о языках любви по Гэри Чепмену

«Пять языков любви для детей...» Г. Чепмен

...Большинство родителей искренне любят своих детей. Но быть искренним мало. Нужно найти общий язык. Беда в том, что часто они говорят на разных языках. Посмотрим, как говорить с ребенком на его языке.

Слова поощрения.

Пока дети маленькие, родители не скупаются на ласковые слова. Они восхищаются младенцем: «Ах! какие у нас глазки (ушки, волосики)!» Ребенок начинает ползать, родители – в восторге. Он учится ходить, папа и мама подбадривают его: «Вот так! Давай! Молодец!» Если, споткнувшись, малыш упадет, вряд ли он услышит: «Вот растяпа! Под ноги смотри!» Родители скажут: «Ничего! Умница!» Он встанет и пойдет дальше. Ребенок подрос, и почему-то похвала уступает место замечаниям. Ваш семилетний сын разбросал игрушки, вы просите навести порядок. Вернувшись через пять минут, вы видите: половина игрушек все еще на полу. Что вы скажете? «Сколько раз повторять! Немедленно убери, а то...» Но ведь он уже начал уборку. Почему же не похвалить его? Тогда и остальные игрушки живо встанут по местам. Ребенок взрослеет, и все реже мы хвалим его, мы видим только ошибки. Ребенок взрослеет, и все реже мы хвалим его, мы замечаем только ошибки. Если его родной язык – слова поощрения, критика ему противопоказана. Пройдет двадцать лет, а у него в ушах будет звенеть: «Какая же ты толстая! Ну, кто на тебя посмотрит?», «Тупица! Как тебя до сих пор из школы не выгнали?», «Такой, как ты, ничего не добьется в жизни». Вы внушаете ему, что он не достоин ни любви, ни уважения, вы калечите его на всю жизнь.

Время.

Проводить с ребенком время – значит отдавать ему все ваше внимание. Если он еще мал, вы можете, сидя на полу, катать с ним мячик. С ребенком постарше играть в куклы, в машинки, строить замки в песочнице. Возможно, вы думаете: не пристало серьезному человеку заниматься такой ерундой. Постарайтесь понять, сейчас вы не хотите войти в его мир, потом он сам не впустит вас туда. Ребенок взрослеет, у него появляются новые интересы. Пусть они станут и вашими. Ему нравится баскетбол – он должен понравиться и вам, играйте с ним, водите его на матчи. Он играет

на пианино – сядьте рядом, когда он занимается, и слушайте. Если вы внимательны к ребенку, он чувствует, что важен для вас, что вам приятно быть с ним. Многие не помнят, что говорили им в детстве родители, но помнят, что те делали. Один мужчина сказал мне: «Когда я играл в школьной команде, отец не пропустил ни одного матча. Его интересовало все, что касалось меня». Для этого человека родительское внимание значило очень много. Если это родной язык вашего ребенка, и он знает, что вы говорите на нем, возможно, даже в переходном возрасте ему захочется чаще бывать с вами, а не в уличной компании. Если сейчас вам жалко времени для него, вы жалеете для него времени сейчас, не удивляйтесь, что потом он от вас отвернется.

Подарки.

На этом языке любви говорят все родители. И многие считают, что он единственный. Загляните в магазин игрушек, и вы убедитесь: если средства позволяют, детей заваливают подарками. Одному кажется, что это лучший способ выразить любовь. Другой хочет дать ребенку все, о чем сам мечтал в детстве. Однако, если ребенок не говорит на этом языке, никакие подарки не заставят его почувствовать вашу любовь. Если подарки быстро надоедают ребенку, если он не бережет их, если никогда не похвалит новую игрушку и даже забывает сказать спасибо – вряд ли подарки его родной язык. Напротив, если ребенок благодарит вас, если показывает подарок друзьям и хвалит вас, если хранит его на видном месте, подолгу с ним играет, наверное, это его родной язык. Как быть, если подарки – родной язык вашего ребенка, а вы недостаточно обеспечены? Помните, «дорог не подарок, дорого внимание». Для ребенка самодельные игрушки иногда дороже магазинных. Часто малышам больше нравится играть с коробочкой, в которой лежал подарок, чем с ним самим. Вы можете подбирать сломанные игрушки и вместе с ребенком чинить их. Дарить подарки могут не только богатые.

Помощь.

О маленьком ребенке нужно заботиться все время. Без нашей помощи он погибнет. Родители кормят его, купают, пеленают, стирают и гладят ползунки. Все это требует много сил. Ребенок подрос – появляются новые заботы: собрать завтрак, отвести в школу, проверить домашние задания. Обычно дети воспринимают эти хлопоты, как должное. Но некоторые видят в них любовь. Присмотритесь к вашему ребенку. Как он сам выражает любовь? Это поможет вам определить его родной язык. Если ребенок благодарит вас за любую мелочь, которую вы сделали для него, значит, ваша забота ему важна. Помощь означает любовь. Он радуется, что вы помогаете ему с уроками, не только из-за отметок. Он говорит себе: «Меня любят». Вы чините ему велосипед, он счастлив не только потому, что снова сможет кататься. Если ребенок во всем старается помочь вам, возможно, помощь его родной язык.

Прикосновения.

Все мы знаем, как важны для детей прикосновения. Младенцы, которых часто берут на руки, развиваются быстрее, чем те, которые не знают ласки, утверждают врачи. Малышей держат на руках, укачивают, целуют, обнимают. Задолго до того, как они узнают слово «любовь», они любовь чувствуют. Ребенку хочется ласки. С подростком сложнее. Ему может не нравиться, что его целуют, как маленького, особенно если рядом приятели. Если он отталкивает вас, это вовсе не значит, что прикосновения ему не нужны. Если подросток то и дело берет вас за локоть, пытается в шутку бороться и каждый раз, когда вы проходите мимо, хватается вас за ногу – значит, прикосновения важны ему.

Присмотритесь к вашему ребенку. Как он сам выражает любовь? О чем чаще всего просит? Что ему нравится? Все это поможет вам определить его родной язык...

Приложение 7. Работа в парах «Определи язык любви»

Инструкция: определите, на каком языке любви говорит ребенок, впишите его в графу рядом.

№ п/п	Ситуация	Язык любви ребенка
	«Я не уверен, что мои родители любят меня. Они никогда не делали мне сюрпризов, как родители Паши, они покупают то, что мне не надо, не знают, что бы я хотел даже на мой день рождения»	
	«Вы никогда не помогаете мне делать домашнюю работу, вот почему у меня плохие отметки»	
	«Вчера мама сказала, что я безответственный и что, если я не изменюсь, я никогда не поступлю в колледж. Она говорит, что я неповоротливый и невежливый»	
	«Когда я пытаюсь поговорить с тобой, ты никогда не уделяешь мне внимания. Ты то шьёшь, то читаешь книгу, то работаешь, то смотришь телевизор. Ты всегда чем-то занята. У меня такое чувство, словно я тебе мешаю. Когда пытаюсь поговорить с тобой, мне хочется, чтобы иногда ты просто посидела со мной и поговорила, ничего больше не делая в это время»	
	Двенадцатилетний Паша спрашивает: «Папа, когда мы пойдём в поход?»	
	Мария, 15 лет: «Мой папа больше не обнимает меня, как раньше. Но мне не хватает его объятий. Они заставляют меня чувствовать себя особенной».	

Приложение 9. Упражнение «Автобусная остановка»

Инструкция: на доске висят 4 листа, сверху записаны неоконченные предложения: «В начале собрания я чувствовал (а)...», «Сейчас я чувствую...», «Теперь я знаю...», «Информация, полученная в ходе собрания...» Все участники отправляются в путешествия по этим остановкам. По 2-3 минуты находятся на каждой и пишут продолжение предложения.

Используемые источники

1. Бочавер А.А., Женодарова Е.Д., Хломов К.Д. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах. Москва, центр «Перекресток», 2014
2. Ениколопов С.Н. Психологические проблемы безопасности в школе (стенограмма) [Электронный ресурс] // Материалы проекта «Образование, благополучие и развивающаяся экономика России, Бразилии и Южной Африки». Психологические проблемы безопасности в школе (стенограмма). URL: http://psyjournals.ru/edu_economy_wellbeing
3. Гусейнова Е.А., Ениколопов С.Н. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку [Электронный ресурс] Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014 Т.6. №2. С.246–256. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova_Enikolopov.phtml
4. Губанова С.В. Школьный буллинг – что это? [Электронный ресурс] / С. В. Губанова. – Режим доступа: <http://svetgeorg.com/2010/11/11/shkolnyy-bulling-chto-eto.html>
5. Кон И.С. Школьное насилие: буллинг и хейзинг. http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/kon/1/j62.html
6. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // «Семья и школа». – 2006 - № 11 - С.15-18.
7. Кравцова М.М. Дети-изгои: Психологическая работа с проблемой. М.: Генезис, 2005
8. Кривцова С. В. Буллинг в школе VS сплоченность равнодушных / С. В. Кривцова. - М.: Федеральный Институт развития образования, центр развития психологической службы, 2011
9. Кутузова Д. Проблема травли детей в школе [Электронный ресурс] / Д. Кутузова. – Режим доступа: <http://pro-psixology.ru/prakticheskaya-psixologiya-nauchno-metodicheskij/1094-problema-travli-detej-v-shkole-obzor-zarubezhnyx.html>
10. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность. <http://medportal.ru/budzdorova/child/625/>
11. Петрановская Л. Ребенка травят в школе: что можно сделать? http://www.semyarastet.ru/razd/rebenka_travjat_v_shkole_chno_mozhno_sdelat/
12. Польская Н.А. Взаимосвязь показателей школьного буллинга самоповреждающего поведения в подростковом возрасте // Психологическая наука и образование. 2013 №1. С.39–49. <http://psyjournals.ru/psyedu/2013/n1/58596.shtml>
13. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.: Генезис, 2012 264 с.
14. Собкин В.С., Маркина О.С. Влияние опыта переживаний «школьной травли» на понимание подростками фильма «Чучело» // Вестник практической психологии образования. 2009 № 1 С.48–57.
15. Цымбаленко Н. Буллинг. Как остановить травлю ребенка. – СПб.: Питер, 2019. – 160 с.
16. <https://cyberleninka.ru/>

17. https://royallib.com/read/bezzubik_kira/soderganie_i_metodika_psihosotsialnoy_raboti_uc_hebnoe_posobie.html#0
18. <https://studfile.net>
19. <https://pro-psixology.ru/prakticheskaya-psixologiya-nauchno-metodicheskij>
20. <http://psyedu.ru/>

