

Муниципальное учреждение
Центр психолого-педагогической, медико - социальной помощи
«Стимул»
Тутаевского Муниципального района

«УТВЕРЖДАЮ»
Протокол
педагогического совета
МУ Центра «Стимул»
№ 03/12-01 26.12 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор

Н.Н. Шпейнова
«26» 12 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально - педагогической направленности



Составитель: педагог-психолог Лабутина Т.А.
Объект: обучающиеся старшего школьного возраста: 13-15 лет.
Объём программы: 8 занятий
Количество часов в неделю: 1 занятия (1,5 – 2)
Форма работы: групповая

Актуальность

Одной из актуальных проблем последних десятилетий является рост числа актов насилия, совершаемых несовершеннолетними. В современном образовании, как отмечают эксперты (И. В. Волкова, Н. М. Моисеева, М. В. Сафронова, Д. Н. Соловьев и др.), всё чаще наблюдается жестокость во взаимоотношениях детей, унижения и насмешки, которые становятся причиной личностных деструкций, депрессивных состояний. Согласно статистическим данным, более 50% детей подвергались различным видам агрессии и буллинга, и только 2% детей, подверженных травле рассказывали о случившемся своим родителям. В современной научной литературе (В. Н. Бутенко, И. В. Волкова, С. В. Кривцова) буллинг рассматривается как форма насилия, проявляющаяся в систематических целенаправленных актах агрессии по отношению к лицам, более слабым по статусу, физически или психологически. В настоящее время буллинг рассматривается учеными, как серьезная проблема, влекущая не только психологические и социальные последствия (апатия, тревожность, раздражительность, одиночество, агрессивное и суицидальное поведение, употребление психоактивных веществ, риски вовлечения в криминальные группировки, дезадаптация и т. д.), но и соматические (головокружения, головные боли, нарушения сна, энурез, физические травмы). Сложившаяся ситуация в образовательной системе подчеркивает необходимость профилактики буллинга, ориентированную на обучающихся, их родителей и педагогический коллектив.

Пояснительная записка

Проблема буллинга существовала всегда, и на всех этапах жизни человека, как в детском возрасте в образовательной организации, так и во взрослой жизни на работе. Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходит физические и психологические изменения, происходит половое созревание, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план и для подростка референтной группой становятся его сверстники, происходит борьба за лидерство, конфликты.

По данным Дэна Олвеуса (Dan Olweus) примерно 16% девочек и 17,5% мальчиков во всех развитых странах мира (за исключением Японии) два-три раза в месяц становятся жертвами буллинга независимо от того, в какой школе они учатся: дорогой элитной или бюджетной в социально неблагополучном районе. 7% девочек и 12 % мальчиков сами являются инициаторами травли – буллерами. Данные почти полностью совпадают для разных стран.

Жертвой жестокого обращения в детской среде потенциально может стать любой ребенок. Однако наиболее уязвимыми становятся дети, отличающиеся от своих ровесников какими-либо внешними особенностями (как физическими, так и психическими): принадлежностью к иному этносу, с физическими недостатками, с нетипичным поведением и т.д. Провоцировать к себе подобное отношение могут дети с низкими коммуникативными способностями, конфликтные, с негативной установкой на мир.

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последнее время психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете.

Последствия буллинга травмируют психику ребенка, иногда трансформируя ее до патологических нарушений: неврозов, тиков, страхов и фобий. Например, насмешки класса над особенностями речи ребенка вызывают стойкий страх ответа у доски, прогрессирующий в фобию общения; оскорбительные приставания и оскорбления в неформальном общении формируют страхи двора или улицы, блокирующие включенность во внеурочную деятельность. Эти страхи способствуют сокращению социальных контактов, изоляции ребенка, тем самым, создавая «замкнутый круг» и, провоцируя новый виток буллинга.

Актуальность проблемы профилактики буллинга заключается в том, что так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в школах, многие преподаватели не замечают или не хотят замечать травли среди подростков, из-за этого вовремя не оказывается необходимая поддержка и помощь как «жертвам», так и «обидчикам». Буллинг начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – кибербуллинг. Современным подросткам, являющимися «жертвами» буллинга сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни.

Использование в программе упражнений с использованием песочницы с миниатюрными фигурками, а проще говоря, песочная терапия, которая *способна помочь придумать и реализовать на практике новую жизнь*, поскольку песочная терапия для подростков и даже взрослых – это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания. Использование в программе песочной терапии обеспечивает гармонизацию психоэмоционального состояния в целом, а также положительно влияют на развитие речи, мышления, интеллекта, воображения. Часто трудно выразить правильно свои эмоции и чувства, а работа с песком помогает рассказать о волнующих проблемах и снять психоэмоциональное напряжение.

Использование упражнений со световыми столами дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному «Я», помогает войти в контакт со своими чувствами, вдохновиться, вернуть утерянную спонтанность, развить внутреннюю свободу и почувствовать забытое ощущения счастья и творчества. Приобретается ценный опыт позитивных изменений, внутренние конфликты и переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, происходит гармонизация внутреннего состояния.

Песочная терапия (плассотерапия-использование кинетического песка) помогает выстроить *мост* между бессознательным и сознательным, рациональным и эмоциональным, физическим и духовным, вербальным и невербальным, активизируются врожденные ресурсы *самоисцеления* человека, а сам *песок* обладает замечательным свойством «*заземлять*» негативную психическую энергию, что приводит к гармонизации психоэмоционального состояния, очищает энергетику человека и стабилизирует эмоциональное состояние. Работа с песком является замечательным средством заботы о душе, а это непременно приводит к развитию личности.

Использование в программе метафорических карт, или ассоциативных как их называют (они вызывают ассоциации, благодаря которым человек

проживает ещё раз свою историю, актуализирует проблему), а также проективными (человек видит в карте то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем), всё это делает метафорические карты уникальными, похожим на игру инструментом, который может использоваться в индивидуальной, подгрупповой, групповой работе, а программу делает более интересной, насыщенной и разнообразной. Карты – это психологическое зеркало, отражающее состояние и проблемы, с которыми надо работать, это всегда приглашение к рассказу – о вымышленных событиях или реальных, не важно. Важно, что это рассказ о Человеке. Надо только научиться этот рассказ слышать. Карты позволяют увидеть и осознать действительно волнующие актуальные проблемы, глубинные проблемы, и способствуют развитию самопознания.

Цель программы «Навстречу друг другу»: профилактика буллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы.

Задачи:

- Расширять способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;
- Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе;
- Обучать навыкам самоконтроля;
- Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека;
- Способствовать развитию позитивного восприятия себя и другого человека.

Адресат:

Программа предназначена для подростков 13 – 15 лет (7-9 класс) с сохранным интеллектом.

Структура программы и продолжительность курса:

Программа рассчитана на 2 месяца учебного года (8 занятий). Интенсивность занятий - 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 1,5 – 2 часа. Количество участников группы – не более 12 -14 человек. Время может изменяться в зависимости от особенностей конкретной группы: количества участников, уровня их заинтересованности, глубины осознания членами группы стоящих перед ними проблем. Однако полноценная работа группы возможна только при условии, что при каждой встрече обязательно соблюдается алгоритм занятия – от упражнений на групповое сплочение до обсуждения итогов работы в группе. В программе используется групповая форма работы.

Занятие по некоторым темам содержит теоретическую и практическую части. Теоретическая часть направлена на выявление знаний и представлений учащихся по конкретной проблеме и сообщение новой информации.

Практическая часть направлена на отработку различных навыков и включение их контекст поведения в конкретных ситуациях.

Основная форма работы с подростками – практические занятия с элементами тренинга, которые соответствуют задачам возраста и способствуют: развитию навыков конструктивного взаимодействия: умению эффективно и безопасно общаться, понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению; формированию личностных качеств: уверенности в себе, честности, открытости, чувства юмора; выработке навыков: принятия решения, преодоления кризисных ситуаций, сохранения и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
- Развитие навыков самоконтроля.
- Развитие эмпатии.
- Повышение ответственности за принятие решений и свои действия.
- Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

Критерии оценки планируемых результатов:

- Знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности.
- Применение навыков самоконтроля.
- Понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств.
- Проявление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях.

Материально – техническое оснащение для реализации программы:

Для проведения занятий необходимо:

- аудитория, имеющая следующее оборудование: аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов, мягкие стулья, журнальный стол, канцелярские принадлежности: листы формат А-4, шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры, пластилин, восковые мелки, краски гуашевые, кисточки, баночки с водой, бланки для выполнения заданий и др.
- песочница с миниатюрными фигурками;
- «кинетический песок»;
- «световые столы»;
- кварцевый песок;
- наборы метафорических карт;
- аудиозапись с релаксационной музыкой.

Анализ результативности и эффективности программы

«Навстречу друг другу»

Данная программа была создана по запросу классных руководителей шестых классов. Классные руководители столкнулись с тем, что дети стали более неуправляемые, раздражительные, импульсивные, агрессивные, часто обижают друг друга, обзываются, отбирают вещи, портят их, говорят плохо про личностные качества, травят, в том числе и в социальных сетях. Классный руководитель в одном шестом классе обратила внимание на то, что по отношению к одному ребёнку происходит травля.

Работа по созданию и реализации программы была начата с проведения родительского собрания «Буллинг в подростковом возрасте».

Анкетирование детей показало, что в классе есть проявления буллинга, но дети не считали это буллингом, а просто игрой. Проведенная диагностика в ходе занятий по выявлению агрессивности и конфликтности выявила у 36 % детей высокий уровень агрессивности и 32% высокий уровень конфликтности.

Поэтому в программе было уделено внимание информированию, так как у детей не было теоретических знаний по данной проблеме, а практические упражнения были направлены на формирование умения понимать и принимать себя и другого человека, и это дало хороший результат и способствовало развитию позитивного восприятия. Повторное анкетирование на классном часе показало, что значительно снизился уровень конфликтности и агрессивности: с 36% до 8%, с 32% до 6%. Дети научились находить правильный выход из конфликта и умение справиться с негативным эмоциональным состоянием.

По – моему мнению, наиболее результативные и эффективные упражнения, это упражнения с использованием песочной терапии и работы с метафорическими ассоциативными картами. Поскольку эта работа с бессознательным, она помогает не только гармонизировать психоэмоциональное состояние, но и выявить более глубокое травмирующее состояние и способствует развитию самопознания. Что интересно, что детям тоже эти упражнения понравились больше.

Положительным результатам после прохождения программы, стало то, что три человека из класса (двое из которых по результатам диагностики имели высокий уровень конфликтности) решили записаться на занятия на программу «Школьный медиатор».

Классный руководитель и родители отметили, что дети стали более дружными, спокойными, научились уважать и проявлять эмпатию по отношению друг к другу, контролировать своё поведение и эмоции.

Классный руководитель поделилась своим мнением о необходимости и значимости данной программы со своими коллегами, и на данный момент поступила несколько запросов от классных руководителей седьмых классов.

Программа «Навстречу друг другу» была презентована на Методическом объединении педагогов-психологов района, получила высокую оценку от специалистов. Педагоги – психологи выразили желания использовать данную программу в своём образовательном учреждении, так как тема очень актуальна и востребована.

Учебно - тематическое планирование

№	Наименование разделов/блоко в/ темы	Всего часов	В том числе		Оценка результатов деятельност и
			теоретически х	практически х	
1	Тренинг № 1	2час.	30 мин.	1 час 30мин.	наблюдение рефлексия беседа анкетирован ие
2	Тренинг № 2	2час.	30 мин.	1 час 30мин	рефлексия наблюдение беседа
3	Тренинг № 3	2час	10 мин	1 час 50мин.	рефлексия наблюдение беседа
4	Тренинг № 4	2час.	10 мин.	1 час 50мин.	рефлексия наблюдение беседа
5	Тренинг № 5	2час.	30 мин.	1 час 30мин.	рефлексия наблюдение беседа анкетирован ие
6	Тренинг № 6	2час.	30 мин.	1 час 30мин.	наблюдение рефлексия беседа анкетирован ие
7	Тренинг № 7	2час.	30 мин.	1 час 30мин.	наблюдение рефлексия беседа анкетирован ие
8	Тренинг № 8	2час.	10 мин.	1 час 50мин.	наблюдение рефлексия беседа анкетирован ие

Тренинг №1

Ход занятия:

Психолог: «Добрый день ребята! На наших с вами встречах, мы будем говорить, о наших взаимоотношениях. Как мы общаемся? Почему возникает проблема непонимания, неприятия. Наверное, каждый из вас сталкивался с ситуациями, когда над вами или вашими знакомыми кто-то насмехался, дразнил, задирает, бил. Хорошо, если это было один раз, а если нет? Знакомо? Так что же делать, как быть? Я предлагаю в этом разобраться? Но сначала давайте познакомимся с правилами наших занятий.

Правила работы группы.

Все правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

- Как ты понял это правило?
- Готов ли ты его выполнять?
- Какое правило ты бы еще предложил?

А) Правило активности и ответственности каждого.

Б) Правило закрытости группы.

В) Правило откровенности и искренности каждого.

Г) Не оценивать участников группы, если они об этом не просят.

Д) Использовать только Я-высказывания, говорить от своего лица.

Е) «Стоп!» Каждый может отказаться от групповой работы, если почувствует крайнее нежелание. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже.

Знакомство (с использованием МАК «Подросток»)

Психолог: «Итак, давайте начинать работать. Начнём со знакомства. Перед вами на столе лежат карты из колоды «Я ПОДРОСТОК». Посмотрите внимательно и выберите ту, которая может вам сказать – «Это «Я».

Обсуждение

Упражнение «Салфетки»

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Психолог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Психолог: «А сейчас я предлагаю вам посмотреть мультфильм («Helium», режиссер Tom Kuzivat, 2005).

Вопросы для обсуждения:

- ✚ Бывают ли в вашей школьной жизни ситуации, показанные в мультфильме?
- ✚ Как часто такое случается?

✚ Как вы думаете, почему у героев такие разные настроения, мироощущения жизни?

Итак, если показанная в мультфильме ситуация повторяется очень часто, т.е. происходит систематическое насилие, унижение, оскорбление, запугивание одних школьников другими, как в настоящее время это называется? Правильно «буллинг».

Упражнение «Продолжи фразу»

Психолог: «Каждый из вас по кругу попробует продолжить фразу «Буллинг это...»

Обсуждение

Психолог: Буллинг - относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – *детскую жестокость*.

Буллинг - это длительное физическое или психическое *насилие* со стороны индивида или группы в отношении индивида, который *не способен защитить* себя в данной ситуации.

Упражнение «Нарисуй буллинг» (с использованием световых столов)

Психолог: «Перед вами световые столы, попробуйте на них с помощью песка нарисовать образ «буллинга».

Обсуждение

Психолог: «Давайте поподробнее разберёмся «А что такое буллинг»?

Слайд 1

ПРИМЕР 1: *На перемене ученик бежал по коридору и случайно толкнул другого ученика. Второй ученик сильно разозлился, догнал первого и ударил. Между ними начались разборки.*

Что это? (ответы) подвожу к слову:

КОНФЛИКТ. Как развиваются события?

Особенности конфликта

1. Не был преднамеренным.
2. Эмоции вспыхнули молниеносно.
3. Чувства горячие
4. Происходит смена ролей
5. Могут дружить.

Слайд 2

ПРИМЕР 2: *Ребенок приходит домой грустный, молчаливый. На вопросы отвечает меня не берут в команду, со мной почти никто не гуляет, со мной.... мне обидно и грустно.*

Что это? (ответы) подвожу к слову **НЕПОПУЛЯРНОСТЬ**

(обидно, грустно, одиноко, но не страшно и не больно)

Слайд 3

ПРИМЕР 3: *Один ребенок постоянно кого – то обзывает, задирает, толкает, швыряет и рвет учебные принадлежности... иногда и сам может получить за свои действия.*

Что это? (ответы) подвожу к слову **АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

– агрессивное поведение одного ученика, у него нет конкретной жертвы, его не поддерживают одноклассники.

Это не буллинг, но, к сожалению, эти качества поведения могут быть предпосылкой к проявлению буллинга.

Информирование

Слайд 4

Школьный буллинг можно разделить на три основные формы:

1. *Физический школьный буллинг* - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;
2. *Психологический школьный буллинг* - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.
3. *Экономический* - регулярная порча одежды, личных вещей, телефона. Требование денег, принуждение воровать. Это когда прячут учебники или другие вещи, перебрасываются ими.

Слайд 5

К этой форме можно отнести:

- ✚ *вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);*
- ✚ *обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направлении);*
- ✚ *запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершить или не совершить что-либо);*
- ✚ *изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);*
- ✚ *вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);*
- ✚ *повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).*

Новая разновидность школьного буллинга - *кибербуллинг* – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Анкета, направленная на выявление «буллинга» (анонимно)

№	Вопросы
1.	Испытывали по отношению к себе проявление буллинга? <i>А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление буллинга;</i> <i>Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников;</i> <i>В) со стороны учителей.</i>
2.	В какой форме испытывали по отношению к себе проявление буллинга? <i>А) вербальный (насмешки, клички, обзывания);</i> <i>Б) поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.);</i> <i>В) физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).</i>
3.	Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?» <i>А) «да, к сверстникам»;</i> <i>Б) никогда не выступали в роли «агрессора»;</i> <i>В) «я был только наблюдателем, сам не обижал»;</i> <i>Г) выступал в роли «агрессора» по отношению к учителям.</i>
4.	Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга? <i>А) никому не рассказывали;</i> <i>Б) делились проблемами с друзьями;</i> <i>Г) рассказывали родителям.</i>

Упражнение «Люди, которые меня окружают» (с использованием МАК «Подросток»)

Цель: прояснение особенностей коммуникаций.

Психолог: «И вновь я предлагаю обратиться к картам. Посмотрите внимательно, и выберите карточку, на которой вы увидите не просто людей, а друзей.

Вопросы:

 *Кто из этих персонажей мог бы быть твоим другом?*

 *Почему?*

 *Как ты строишь с ним отношения?*

Упражнение «Символ дружбы» (с использованием световых столов и миниатюрных фигурок)

Психолог: «Закончить нашу сегодняшнюю встречу я предлагаю созданием «Символа дружбы». Попробуйте на световых столах с помощью песка и миниатюрных фигурок создать «Символ дружбы».

Обсуждение

Как сказал Майк Тайсон «Когда ты поднимаешься, друзья узнают, кто ты. Когда ты падаешь, ты узнаешь, кто друзья»».

Тренинг №2

Ход занятия:

Упражнение- знакомство «Оксана-омлет-Оренбург»

Психолог: Для того чтобы нам с вами познакомиться, необходимо представиться, но делать мы это будем следующим способом. Каждый участник по очереди называет свое имя и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое или любое другое) и город.

Упражнение «Тотемное животное»

Психолог: «Перед вами на столе лежат карты из колоды «Тотемные животные». Посмотрите внимательно и выберите две карты. Одну, которая, в данный момент наиболее интересна, приятна, и наоборот: не интересна, и неприятна.

Ответить на вопросы:

- ✚ Какие чувства, эмоции вызывает каждая карта?
- ✚ Какой, по – вашему мнению, характер у каждого животного?
- ✚ В чём его сила и слабость?

Упражнение «Салфетка»

Психолог: «Я прошу Вас взять в руки чистые листы бумаги, закрыть глаза и внимательно слушать меня. Сейчас надо будет выполнить определенные действия с бумагой. Ваша задача — точно следовать инструкции. Итак:

- ✚ согните лист пополам;
- ✚ еще раз пополам;
- ✚ оторвите верхний правый угол;
- ✚ оторвите нижний правый угол.

Откройте глаза и посмотрите, что у вас получилось. Скорее всего, узоры у всех будут различными. Безусловно, найдутся похожие «творения», но одинаковых вы не встретите, хотя инструкция звучала для всех одинаково.

Вопрос:

- ✚ О чём это говорит?

Чтения отрывка из сказки «Гадкий утенок»

Психолог: «Сейчас я прочитаю вам отрывок из очень известной сказки.

«Скоро утка со всем своим выводком добралась до птичьего двора. Бог ты мой! Что тут был за шум! Два утиных семейства дрались из-за головки угря. И в конце концов эта головка досталась кошке.

— Вот так всегда и бывает в жизни! — сказала утка и облизнула язычком клюв — она и сама была не прочь отведать угри-ной головки.— Ну, ну, шевелите лапками! — скомандовала она, поворачиваясь к утятам.— Крякните и поклонитесь вон той старой утке! Она здесь знатнее всех. Она испанской породы и потому такая жирная. Видите, у нее на лапке красный лоскуток! До чего красиво! Это высшее отличие, какого только может удостоиться утка. Это значит, что ее не хотят потерять,— по этому

лоскутку ее сразу узнают и люди и животные. Ну, живо! Да не держите лапки вместе! Благовоспитанный утенок должен выворачивать лапки наружу. Вот так! Смотрите. Теперь наклоните головки и скажите: «Кряк!»

Утята так и сделали.

Но другие утки оглядели их и громко заговорили:

— Ну вот, еще целая орава! Точно без них нас мало было! А один-то какой гадкий! Этого уж мы никак не потерпим!

И сейчас же одна утка подлетела и клюнула его в шею.

— Оставьте его! — сказала утка-мать. — Ведь он вам ничего не сделал!

— Положим, что так. Но какой-то он большой и несуразный! — прошипела злая, утка. — Не мешает его немного проучить.

А знатная утка с красным лоскутком на лапке сказала:

— Славные у тебя детки! Все очень, очень милы, кроме одного, пожалуй... Бедняга не удался! Хорошо бы его переделать.

— Это никак невозможно, ваша милость! — ответила утка-мать. — Он некрасив — это правда, но у него доброе сердце. А плавает он не хуже, смею даже сказать — лучше других. Я думаю, со временем он выровняется и станет поменьше. Он слишком долго пролежал в яйце и потому немного перерос — И она разгладила клювом перышки на его спине. — Кроме того, он селезень, а селезню красота не так уж нужна. Я думаю, он вырастет сильным и пробьет себе дорогу в жизнь.

— Остальные утята очень, очень милы! — сказала знатная утка. — Ну, будьте как дома, а если найдете угрюмую головку, можете принести ее мне.

И вот утята стали вести себя как дома. Только бедному утенку, который вылупился позже других и был такой гадкий, никто не давал проходу. Его клевали, толкали и дразнили не только утки, но даже куры.

— Слишком велик! — говорили они.

-А индийский петух, который родился со шпорами на ногах и потому воображал себя чуть не императором, надулся и, словно корабль на всех парусах, подлетел прямо к утенку, поглядел на него и сердито залопотал; гребешок у него так и налился кровью. Бедный утенок просто не знал, что ему делать, куда деваться. И надо же было ему уродиться таким гадким, что весь птичий двор смеется над ним!

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

Наконец утенок не выдержал. Он перебежал через двор и, распустив свои неуклюжие крылышки, кое-как перевалился через забор прямо в колючие кусты».

Вопросы:

- ✚ «Скажите, пожалуйста, какие чувства вы испытываете к утенку?
- ✚ Хочется ли вам его защитить от нападок других птиц?
- ✚ А как вы думаете, почему обижали утенка?

Обсуждение

Психолог: «Верно, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им не нравился. 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 подчеркнуто игнорируют, — это называется “травля”. И это недопустимо.

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.

Слайд 1

Обратите внимание на следующее:

- 1) основными действующими лицами являются агрессоры и жертва, которые очень наглядно представлены в сказке;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку.;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;
- 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Давайте ещё раз проговорим, кто является участниками «буллинга».

Итак, назовите, кто является участниками «буллинга» (ответы).

Информирование

Слайд 2

Буллер (булли, агрессор, зачинщик)

- ✚ активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- ✚ агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- ✚ дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;

- + дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих»
- + эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
- + максималисты, не желающие идти на компромиссы дети;
- + уверенные в своём превосходстве над жертвой;
- + со слабым самоконтролем;
- + интуитивно чувствующие, какие одноклассники не будут оказывать им сопротивление;
- + есть 1-2 зачинщика.

Слайд 3

Преследователи

- + Несамостоятельны, легко поддаются влиянию окружающих, безынициативны.
- + Конформисты, всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что касается школьных правил).
- + Не склонны признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других).
- + Часто подвержены жесткому контролю со стороны старших (их родители очень требовательны, склонны применять физические наказания).
- + Трусливы и озлоблены.

Слайд 4

Жертва

- + физические недостатки, может быть хромота, косоглазие, заметные шрамы, и т.д.;
- + нетипичная для региона внешность: цвет волос и кожи, разрез глаз;
- + проблемы со здоровьем;
- + плохое зрение, вынуждающее школьника носить очки;
- + плохая или слишком хорошая успеваемость;
- + отсутствие модной одежды и дорогих гаджетов;
- + неполная семья;
- + низкий уровень дохода родителей;
- + тихий и слабый, не умеющий за себя постоять;
- + часто пропускающий занятия;
- + слишком опекаемый родителями;
- + не умеющий общаться, ябеда.

Отвергаемые дети могут отличаться как невысокой самооценкой и низким уровнем притязания, так и завышенной самооценкой и высоким уровнем притязания.

Упражнение «Да здравствует позитив!»

Цель: упражнение помогает подчеркнуть важность вклада каждого участника в совместную деятельность, также оно помогает создать позитивную атмосферу в конфликтной или негативно настроенной группе.

Инструкция:

1. Участники получают листочки бумаги по количеству членов группы.
2. Каждый пишет на листочке имя другого участника и то, чем он особенно восхищается в этом человеке. На следующем листочке — имя следующего и так далее для каждого.
3. Затем листочки складывают, сверху надписывают имя получателя (подписываться не нужно), сдают ведущему, который раздает их адресатам.

Обсуждение.

-  *Расскажите о своих впечатлениях. То, что наиболее вам понравилось, что вас удивило, можете озвучить.*
-  *Что нового вы о себе узнали?*
-  *Что дало вам данное упражнение?*
-  *Важно ли, по вашему мнению, подчёркивать всё то лучшее, что есть в человеке?*
-  *Какова роль такой поддержки и позитивной обратной связи в группе?*

Закончить нашу встречу я хочу вот маленькой притчей:

«У мудреца спросили:

-Сколько видов дружбы существует? – Четыре – ответил он.- Есть друзья, как еда – каждый день ты нуждаешься в них. Есть друзья, как лекарство – ищешь их, когда тебе плохо. Есть друзья, как болезнь – они сами ищут тебя. Но есть друзья, как воздух – их не видно, но они всегда с тобой».

Тренинг №3
Ход занятия:

Психолог: «Добрый день! Сегодня я предлагаю начать нашу встречу с умения найти сходства и отличия среди нас».

Упражнение «Чем мы похожи и чем отличаемся»

Психолог: «Каждый по очереди называет две фразы: «Мы с тобой похожи, и мы с тобой отличаемся».

Вывод: Да, у нас есть, что-то общее и в тоже время мы отличаемся друг от друга. Кто-то нам нравится, кто-то нет. Ведь не даром есть такая поговорка «Встречаем по одежке, провожаем по уму». Первое впечатление создаётся по увиденному. А когда человека узнаем ближе, то мнение может поменяться. Или наоборот.

Упражнение «Портреты» (с использованием МАК «Персонита»)

Психолог: «Перед вами на столе разложены портреты разных людей. рассмотрите внимательно портреты и выберите того, кто по каким-то причинам вам не нравится».

Вопросы:

-  Почему ты выбрал (а) эту карточку?
-  Что ты чувствуешь к этому человеку?
-  Чем он (а) не нравится?

Психолог: «А теперь ещё раз, более внимательно посмотрите на свою карточку с портретом, и найдите что-то положительное в этом человеке. Может, что-то есть интересное, необычное, яркое, положительное, чего нет у другого человека».

Вопросы:

-  А теперь какие чувства у вас возникли?
-  Почему изменилось мнение?

Психолог: «Вот видите, стоило нам посмотреть повнимательнее, поглубже, и мы видим этого человека с другой стороны».

Просмотр видеоролика из кинофильма «Чучело»

Психолог: «Сейчас я хочу вам предложить посмотреть фрагмент из кинофильма».

Вопросы:

-  Какие вы чувства испытываете к главной героине?
-  Хочется ли её защитить? Если, да, то как?
-  Как вы думаете почему её обижали?
-  Какой вид буллинга вы увидели?
-  Как вы думаете, травлю можно исправить, остановить? Либо она была, есть и будет?

✚ *Что может сделать каждый из вас, чтобы таких ситуаций не возникало?*

Сейчас мы с вами над этим и поработаем.

Упражнение «Копилка возможностей»

Психолог: Я предлагаю вам поиграть в игру «Копилка возможностей». Сейчас я вам расскажу одну ситуацию, а вы по очереди выберите фишку определенного цвета. Каждый цвет имеет своё обозначение. (Во второй ситуации фишки меняются).

Слайд 1

1. *«Друг или (подруга) за твоей спиной обсуждают твою внешность с другими ребятами. Ты знаешь об этом».*

✚ *Красный: «Что я должен сделать в подобной ситуации?»*

✚ *Жёлтый: «Что я хотел бы сделать?»*

✚ *Зелёный: «Как я поступлю в подобной ситуации?»*

✚ *Синий: «Что я ещё мог бы сделать, но обычно не делаю».*

2. *«Твою не самую удачную фотографию разместили в соцсетях без твоего ведома».*

Психолог: «Из всего, что было сказано и отработано можно сделать вывод, что каждый из вас делает правильный выбор в трудной жизненной ситуации. Из чего следует, что у вас есть достаточно силы, мудрости, знаний и, конечно же, ресурсов, которые помогут вам найти и сделать ЭТОТ правильный выбор».

Упражнение «Найди свой собственный ресурс» (с использованием световых столов и миниатюрных фигурок)

Психолог: «Перед вами световые столы, я предлагаю попробовать с помощью песка, света, найти свой собственный ресурс в виде символа, образа, предмета, который поможет вам справиться с ситуацией травли».

Вопросы:

✚ *Что это за ресурс?*

✚ *Каким образом он поможет тебе справиться с этой ситуацией?*

✚ *Что ты сейчас чувствуешь?*

✚ *Почему выбран именно такой цвет?*

✚ *Как цвет влияет на твое настроение?*

Психолог: «Закончить нашу встречу я хочу вот такими словами «Каждый человек – автор своей жизни!»

Ход занятия:

Упражнение «Люди, которые меня окружают» (с использованием МАК «Подросток»)

Психолог: «Сегодня я вновь предлагаю поработать МАК «Подросток»».

Вопросы:

- ✚ Почему ты выбрал этого человека?
- ✚ Как ты строишь с ним отношения?
- ✚ Как бы конфликт развивался?
- ✚ Кто бы вышел победителем?

Группу разделить на три подгруппы.

Вопросы:

- + Почему рисунок не получился? (Комментарии учащихся: плохо объяснили, не поняли и т.д.)
- + Что произошло в данной ситуации? (Конфликт.)
- + Что не было сделано до начала работы? (Не обговорили правила выполнения рисунка.)
- + Можно было избежать конфликта? (Можно.)
- + Как? (Ответы учащихся.)

Психолог: «Школа – это пространство, где каждый день встречаются сотни людей – детей и взрослых. Немудрено, что в их совместной деятельности возникает множество конфликтных ситуаций. Каждый из вас когда-нибудь ссорился, а если нет, то вы не просто счастливый, а уникальный человек. Если же вам приходилось переживать ссоры, то вы, конечно, помните, как это было неприятно, какое беспокойство доставляет ссора. Сегодня мы рассмотрим понятие «конфликт», причины возникновения конфликта, а также основные модели поведения человека в конфликтных ситуациях, определим свой уровень конфликтности, как нужно правильно разрешать конфликт. А ещё лучше, как научиться вести себя так, чтобы конфликтов в жизни стало меньше».

Упражнение «Ассоциация»

Психолог: «Сейчас мы попробуем исследовать, как отражается конфликт на внутреннем состоянии конфликтующего. Пусть каждый скажет, с чем у него ассоциируется слово «конфликт».

-  «Если конфликт – это мебель, то какая?»
-  «Если посуда, то какая?»
-  «Если животное, то какое?»
-  «Если одежда, то какая?»
-  «Если насекомое, то какое?»
-  «Если цветок, то какой?»
-  «Если погода, то какая?»
-  «Если музыка, то какая?»
-  «Если птица, то какая?»
-  «Если сказочный герой, то какой?»
-  «Если фильм, то какой?»
-  «Если игра, то какая?»

Обсуждение

Упражнение «Образ конфликта» (с использованием пластилина)

Психолог: «Я предлагаю вам создать «образ» конфликта, используя цветной пластилин». (Образ оставляется на следующее занятие).

Обсуждение

Вопросы:

-  О чём говорят получившиеся образы?
-  Что нового сообщили вам изображения?

Психолог: «Ребята, а как вы думаете, что может быть причиной конфликта?»

Обсуждение

Причины конфликтов:

-  несовпадение целей и желаний;
-  неуважение к другим людям;

- ✚ неумение общаться;
- ✚ разница чувств и состояний;
- ✚ незнания правил и норм поведения, законов.

Психолог: «С точки зрения психологии конфликт – это результат столкновения интересов, взглядов, мнений двух и более людей. Конфликты естественны и неизбежны. Конфликты стары, как мир. Люди всегда старались понять мир и друг друга. Иногда это трудно, потому что не все видят проблемы одинаково. Послушайте индийскую сказку и попытайтесь определить причину ошибку мудрецов.

Мудрецы и слон

«Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецам захотелось его увидеть. Но как?

– Я знаю, – сказал один мудрец, – мы потрогаем его.

– Хорошая идея, – сказал второй, – тогда мы будем знать, какой он, слон.

Итак, шесть человек принялись изучать слона.

Первый потрогал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад.

– Слон похож на веер! – закричал первый мудрец.

Второй мудрец потрогал ноги слона.

– Он похож на дерево! – воскликнул он.

– Вы оба не правы, – сказал третий, – он похож на веревку. – Этот человек нащупал слоновий хвост.

– Слон похож на копьё, – воскликнул четвертый.

– Нет, нет, – закричал пятый, – слон как высокая стена! – Он говорил так, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец тоже дергал слоновий хвост.

– Вы все не правы, – сказал он, – слон похож на змею.

– Нет на веревку!

– Змея!

– Стена!

– Вы ошибаетесь!

– Я прав!

Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И так и не узнали, как выглядит слон».

Психолог: «Каждый человек мог представить себе лишь то, что могли почувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие. У них возник конфликт, основанный на различиях в восприятии.

Вопросы для обсуждения:

✚ Почему мудрецы не смогли узнать, как выглядит слон?

✚ Как мудрецы могли бы узнать это?

Психолог: «Конфликты могут быть *конструктивными* – это когда возникают новые связи, взаимодействия, конструктивное разрешение конфликтов является источником развития личности человека; оно способствует обогащению внутреннего мира человека и его социального опыта. И *деструктивными* – когда разрушаются все связи, отношения.

Что необходимо сделать, чтобы конфликт не разрушал, и как достойно выйти из конфликта, если он уже произошёл? Об этом мы поговорим на следующем занятии.

Психолог: «Закончить нашу встречу я хочу вот такими мудрыми словами *«Силён тот, кто управляет своими слабостями!»*».

Тренинг №5

Ход занятия:

Психолог: «Добрый день! На прошлом занятии мы познакомились с понятием «конфликт» и попробовали в нём разобраться. А вот, что делать, чтобы конфликт не разрушал, и как достойно выйти из конфликта, если он уже произошёл? Давайте сегодня об этом поговорим.

«Ничто так не показывает превосходство характера, как хорошее поведение в конфликте, которого нельзя избежать».

Генри Тейлор

Начнём нашу встречу с приветствие. А приветствовать друг друга мы будем с помощью мимики и жестов».

Упражнение «Моё настроение»

Инструкция: «Покажи мимикой и жестами своё настроение»

Упражнение «Парашиют»

Цель: демонстрация конфликта в игровой форме.

Для упражнения используется большой разноцветный парашют, который равномерно натягивается всеми участниками. Ведущий предлагает задания:

- Прокатить шарик по окружности парашюта так, чтобы он ни разу не упал ни в одну лузу;
- Совместными усилиями «загнать» шарик в указанную лузу;
- Один человек берет шарик и говорит, в какую лузу хочет его «загнать». Все остальные участники ему активно мешают, наклоняя парашют в обратную сторону, встряхивая его и т.д.
- Другой участник также старается «загнать» шарик в выбранную лузу, все остальные участники остаются безразличными, не пытаясь ни помочь, ни помешать игроку.
- Команда делится на две подгруппы: каждая подгруппа старается «загнать» свой шар в определенную (цвет) лузу.

В конце упражнения проводится обсуждение, ведущий задает вопросы:

- - как прошла часть упражнения, когда мячики совместными усилиями загонялись в лузы?
- - каково было участнику, которому все мешали?
- - каково было участнику, к действиям которого остались равнодушны?
- - какие возникали чувства, когда команда мешала вам загнать свой шар?

Информирование:

Психолог: В ходе игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. Хорошо, что эта была игра. Но в жизни бывает совсем по – другому. И тогда конфликт будет деструктивным. Вспомните, что деструктивные

разрушают все связи и отношения, а конструктивные помогают эти связи и отношения восстанавливать формировать новые.

Самое страшное в конфликте – это чувства, которые испытывают люди друг к другу.

Упражнение - тест «День рождения»

Цель: определения ведущей стратегии поведения в конфликте каждого из участников.

Психолог: «Представьте себе, что к вам на день рождения в гости пришли друзья и принесли с собой красивый торт, украшенный шоколадными фигурками. Вы позвали друзей пить чай. Но торт небольшой, его надо разрезать. Как вы поступите? Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

Слайд 1.

-  *попросите кого-нибудь из гостей или родных разрезать торт, так как боитесь кого-либо из них обидеть (Избегание);*
-  *разрежете сами, на свое усмотрение, при этом взяв себе самый большой и аппетитный кусок (Конкуренция);*
-  *разделите торт с учетом пожеланий гостей, а себе возьмете кусок, который останется (Приспособление);*
-  *постараетесь поделить торт поровну между всеми гостями, включая и себя (Сотрудничество);*
-  *торт поделите между гостями, а сами будете довольствоваться шоколадными фигурками (Компромисс).*
- 

Слайд 2.

Давайте – разберем подробно каждую стратегию.

1. *Избегание:* вы делаете вид, что разногласий между вами нет. Такая тактика требует терпения. Её хорошо придерживаться, если предмет спора не имеет для вас особого значения, либо вы надеетесь, что через некоторое время ситуация разрешится сама. Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) мы загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется.

Слайд 3.

2. *Конкуренция:* вы упорно отстаиваете свою точку зрения, ни в чем не уступая сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное, и любая уступка серьезно затрагивает ваше достоинство или достоинство ваших близких, подвергая риску ваше благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить вам репутацию скандалиста и неприятного человека.

Слайд 4.

3.Приспособление: этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву для соблюдения интересов оппонента. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. Например, иногда стоит уступить близкому, дорогому вам человеку в ответ на его просьбу, тем более, если этот вопрос для вас не принципиален.

Слайд 5.

4. Сотрудничество: вы смотрите на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаетесь разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с вами, найти решение, устраивающее и вас и соперника. Это самая эффективная стратегия, но она отнимает много времени и сил.

Слайд 6.

5.Компромисс: обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. Например, вы договариваетесь с родителями, что можете приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделали все необходимые дела.

Вопросы:

-  *Согласны ли вы со своими результатами?*
-  *Как чаще всего вы поступаете в конфликтных ситуациях по отношению к родителям?*
-  *А к друзьям?*
-  *Какой из способов, на ваш взгляд, является самым легким?*
-  *Самым трудным?*

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Упражнение «Конфликтные ситуации»

Участники делятся на пять групп.

Психолог: «Каждая группа получает свою ситуацию, вам необходимо проиграть эту ситуацию выбрав один из способов: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс и объяснить, почему вы выбрали этот способ».

Ситуации:

-  *Ты зовёшь другу (подругу) погулять, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.*
-  *Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.*

- ✚ Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.
- ✚ У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.
- ✚ У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и у твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если ещё раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут неприятности.

Вопросы:

- ✚ Легко ли вам было искать выходы из ситуаций?
- ✚ А как вы поступаете в реальной жизни?

Упражнение «Встреча на узком мостике».

Инструкция: Двое участников становятся на проведенной на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Психолог объясняет ситуацию: «Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за его пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. Прохождение 2-3х пар. Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту» :

- ✚ 1 пара – договориться, как пройти мост;
- ✚ 2 пара – бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;
- ✚ 3 пара – один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Участники наблюдают за поведением участников упражнения по следующей схеме:

- ✚ Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
- ✚ Было ли решение ситуации эффективным?
- ✚ Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Упражнение «Ресурс» (с использованием пластилина)

Психолог: «В конце занятия вновь поработаем с пластилином. У вас создан «образ конфликта», а сейчас попробуйте его трансформировать в противоположное конфликту, то, что поможет его предотвратить».

Обсуждение

Психолог: «Закончить нашу встречу я хочу вот таким высказыванием: «Любой человек также сложен, интересен, глубок, раним, как вы сами. Попробуйте не наступить, а уступить. Не захватить, а отдать. Не кулак показать, а протянуть ладонь. Не спрятать, а поделиться. Не орать, а выслушать. Не разорвать, а склеить».

Тренинг №6

Ход занятия:

Психолог: «Добрый день! Сегодня мы с вами будем говорить, и работать с агрессией и агрессивным поведением. Давайте вспомним, что агрессия и агрессивное поведение не всегда является буллингом, но могут его спровоцировать. Начнём нашу встречу с приветствия.

Упражнение «Приветствие»

Инструкция: «Пожми руку каждому и посмотри ему в глаза».

Упражнение «Вошебный мешочек» (миниатюрные фигурки)

Психолог: «В руках у меня «Вошебный мешочек», в нём различные предметы, вы по очереди вытаскиваете из мешочка предмет и попытаетесь найти в этом предмете:

-  ассоциацию со словом «агрессия»;
-  ассоциацию со словом «принятие».

Обсуждение

Упражнение «Тотемное животное»

Психолог: «Сегодня мы вновь поработаем с метафорическими ассоциативными картами. Перед вами на столе лежат карты из колоды «Тотемные животные». Посмотрите внимательно и выберите две карты: одно животное, которое по-вашему мнению наиболее агрессивное, а второе – достаточно миролюбивое. Ответить на вопросы:

-  Какие чувства, эмоции вызывает каждая карта?
-  Почему вы выбрали именно этих животных?
-  Для чего нужна агрессивность?

Упражнение «Продолжи фразу»

Психолог: «Каждый из вас по очереди продолжит фразу: «Агрессия это...»

Упражнение «ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА»

Цель: осознание внешнего образа агрессивности человека.

Инструкция: (разделить на две группы) Психолог предлагает участникам совместно нарисовать портрет агрессивного человека (при этом участники должны ответить на вопросы:

-  Какого он будет пола?
-  Роста?
-  Есть ли у него уши?
-  Волосы?
-  Глаза?
-  Нос?
-  Рот?

- ✚ Широкие ли плечи?
- ✚ Руки? Ноги?
- ✚ Какая у него одежда?
- ✚ Что вы еще хотите добавить?

«Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека.

- ✚ Симпатичный ли он?
- ✚ Много ли у него друзей?
- ✚ Ждёт ли его успех в его жизни?»

Совместное обсуждение.

Информирование

Слайд 1

«Агрессия – это поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда другому человеку».

Одной из самых актуальных проблем настоящего есть рост агрессивности подростков. Это связано, прежде всего с общей социальной напряженностью, психологической неуравновешенностью всего общества, растущим кризисом социальной системы. В агрессивности есть свои позитивные и негативные тенденции. Например, она может оказываться в инициативности и активности или враждебности, непослушании и опоре. Агрессивность способна развить инициативность или же сделать ребенка назойливым, недоверчивым и пугливым. Агрессия — индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на причинение физического или психического вреда или даже на уничтожение другого человека или группы»

Агрессия – это всегда неприятно и даже больно. В совершаемом агрессивном действии есть всегда есть действующие лица:

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

и жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор.

Материальная – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т.д.

Агрессия бывает прямой и косвенной.

Прямая делится на вербальную и физическую.

Вербальная агрессия выражается в словах – угрозах, проклятьях, ругательствах; Физическая – в использовании физической силы (когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д).

Косвенная агрессия также делится на два вида:

частичное игнорирование – непринятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.),

и полное игнорирование – бойкот и другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

Также агрессия может быть направлена на другого человека, и тогда она называется *внешней* агрессией.

Иногда люди направляют собственную агрессию на самих же себя – например, бьют в стену ногой или рукой, когда испытывают злость или гнев. Это еще один вид агрессии – *внутренняя агрессия*», или *аутоагрессия*. Гнев — это прежде всего результат неумения справиться с самим собой. Мир и люди в нем не всегда соответствуют нашим требованиям и желаниям. Если это происходит, мы пытаемся изменить ситуацию так, как нам кажется более правильным. Не удается — мы гневаемся. Но от нашего гнева, как правило, тоже ничего не меняется, разве что еще больше ухудшается настроение. Мы становимся агрессивны. Агрессивность может проявляться и каждым человеком в отдельности, и группой людей. Однако групповая агрессивность вырастает из суммы агрессивного поведения отдельных личностей. Каждый из вас — личность. У каждой личности есть биологические и индивидуальные свойства, которые определяют ее поведение в обществе.

Психолог: «Я предлагаю вам поработать с опросником. Прочитывая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

Опросник Басса – Дарки

1	Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	Да	Нет
2	Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	Да	Нет
3	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	Да	Нет
4	Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	Да	Нет
5	Я не всегда получаю то, что мне положено	Да	Нет
6	Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	Да	Нет
7	Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	Да	Нет
8	Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	Да	Нет
9	Мне кажется, что я не способен ударить человека	Да	Нет
10	Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	Да	Нет
11	Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	Да	Нет
12	Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	Да	Нет
13	Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	Да	Нет

14	Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	Да	Нет
15	15. Я часто бываю не согласен с людьми	Да	Нет
16	16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	Да	Нет
17	17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	Да	Нет
18	18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми	Да	Нет
19	Я гораздо более раздражителен, чем кажется	Да	Нет
20	Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	Да	Нет
21	Меня немного огорчает моя судьба	Да	Нет
22	Я думаю, что многие люди не любят меня	Да	Нет
23	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	Да	Нет
24	Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	Да	Нет
25	Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	Да	Нет
26	Я не способен на грубые шутки	Да	Нет
27	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	Да	Нет
28	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	Да	Нет
29	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	Да	Нет
30	Довольно многие люди завидуют мне	Да	Нет
31	Я требую, чтобы люди уважали меня	Да	Нет
32	Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	Да	Нет
33	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	Да	Нет
34	Я никогда не бываю мрачен от злости	Да	Нет
35	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	Да	Нет
36	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	Да	Нет
37	Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	Да	Нет
38	Иногда мне кажется, что надо мной смеются	Да	Нет
39	Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	Да	Нет
40	Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	Да	Нет
41	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	Да	Нет
42	Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	Да	Нет
43	Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	Да	Нет
44	Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	Да	Нет
45	Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	Да	Нет
46	Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	Да	Нет

47	Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	Да	Нет
48	Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	Да	Нет
49	С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	Да	Нет
50	Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	Да	Нет
51	Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	Да	Нет
52	Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	Да	Нет
53	Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	Да	Нет
54	Неудачи огорчают меня	Да	Нет
55	Я дерусь не реже и не чаще, чем другие	Да	Нет
56	Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	Да	Нет
57	Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	Да	Нет
58	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	Да	Нет
59	Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	Да	Нет
60	Я ругаюсь только со злости	Да	Нет
61	Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	Да	Нет
62	Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	Да	Нет
63	Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	Да	Нет
64	Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	Да	Нет
65	У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	Да	Нет
66	Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	Да	Нет
67	Я часто думаю, что жил неправильно	Да	Нет
68	Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	Да	Нет
69	Я не огорчаюсь из-за мелочей	Да	Нет
70	Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	Да	Нет
71	Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	Да	Нет
72	В последнее время я стал занудой	Да	Нет
73	В споре я часто повышаю голос	Да	Нет
74	Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	Да	Нет
75	Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	Да	Нет

Упражнение «Волшебный базар»

Инструкция: психолог сообщает участникам, что в настоящий момент они будут играть в интересную игру, которая называется «Волшебный базар». Особенность этого базара заключается в том, что на нем *«торгуют»* и *«обмениваются»* необычным товаром — *«человеческими качествами»*. Для проведения игры необходимы листы бумаги, на которых участники большими буквами пишут слово *«куплю»* и ниже разборчиво, — *качества*, которые каждый участник хотел бы приобрести, их дети прикалывают булавкой на грудь или держат в руке на уровне груди, чтобы всем последним было хорошо видно текст. Потом на маленьких листах бумаги каждый участник записывает по одному качеству, которое он хотел бы «продать» или «обменять» на «базаре». Когда приготовления заканчиваются, начинается игра. Дети ходят по «базару», присматриваются к «товару», осуществляют «покупку-продажу» *«качеств»* или их *«обмен»*. Нерушимое правило: качество нельзя просто отдавать, ничего зато не получив. Психолог постоянно стимулирует активность на «рынке». Игра прекращается или тогда, когда «базар» сам *«расходится»*, или когда психолог, который берет на себя роль директора, объявляется *«Пять часов! Рынок закрывается»*.

Обсуждение

Психолог: «С результатами опросника я познакомлю вас на следующем занятии, а закончить нашу встречу я хочу одной притчей»

Притча «Безвредная змея»

«Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-нибудь. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: *«Дорогая, я просил, чтобы ты перестала, причиняя людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их»*.

Вопрос для обсуждения. В чем мораль этой притчи?

Психолог: «Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой *агрессивности*. В этом случае *агрессивность* выполняет защитную функцию. Отсутствие *агрессивности* (кстати, в переводе с английского aggression означает всего лишь *«напористость»*) приводит к пассивности, ведомости,

конформности». Вспомните, в начале занятия вы работали с тотемными животными, и вывод тот же, агрессивность у животных необходима, чтобы выжить, они используют её в качестве защиты. Наша задача тоже научиться побеждать агрессию наиболее приемлемыми способами, с которыми мы познакомимся на следующем занятии.

Тренинг №7

Ход занятия:

Психолог: «Добрый день! Сегодня мы с вами познакомимся со наиболее приемлемыми способами, которые помогут справиться с агрессией. Как всегда начнём с приветствия.

Упражнение «Приветствие»

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Поздороваться с помощью глаз.
3. Поздороваться с помощью улыбки.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожелать удачи.

Упражнение «Если, то...» (автор О. Л. Гончарова)

Цель: оценка и анализ поведения в ситуациях, формирование адекватных реакций в ситуациях.

Инструкция: «Участникам предлагается продолжить предложения:

- ✚ Если меня сильно разозлить, то я могу...
- ✚ Если меня кто-нибудь раздражает, то я могу...
- ✚ Если меня кто-нибудь ударит, то я могу...
- ✚ Если на меня кто-нибудь будет кричать, то я могу...
- ✚ Если кто-нибудь будет шутить надо мной, то я могу...

Оцените и проанализируйте, те предложения, в которых выражено ваше агрессивное поведение».

Упражнение «Ассоциации»

Цель: создание возможности каждому участнику тренинга выяснить свои взгляды на проблему агрессивного поведения.

Психолог: Продолжаем работу. Подберите слова, на что похожа «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка, кровь, ссора и т.д.). Подберите слова, на что похожа «улыбка» (солнце, подарок, друг, праздник, тепло и т.д.). Вы обратили внимание, какая атмосфера создалась в группе при слове «агрессия»? (тягостная, тяжёлая, напряженная, враждебная, неласковая). А какая атмосфера появилась при слове «улыбка»? (теплая, радостная, добрая, красивая). Сегодня мы поговорим, что нам делать со своей агрессией? Что нам делать с чужой агрессией?

Информирование

Психолог знакомит с результатами опросника Басса –Дарки

Мозговой штурм «КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»

Инструкция: С помощью мозгового штурма обучающимся необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим

настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы психолог фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

Памятка «Как управлять эмоциями»

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

Упражнение «Я злюсь, когда...»

Инструкция: Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся.

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

Обсуждение

Техника «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

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

Оно представляет собой конструктивную альтернативу «Ты-высказыванию», обычно содержащему негативную оценку поведения другого человека. Сейчас мы научимся формулировать аналогичные, но грамотные реплики».

Построение «Я-высказывания»:

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

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

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

№	Ситуации для «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»
1.	<i>Неделю назад Вы купили себе новую юбку, а теперь подруга купила точно такую же. Вы говорите...</i>
2.	<i>Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите. Вы говорите...</i>
3.	<i>Ваш друг занял деньги и обещал отдать через три дня, но прошла уже неделя. Вы говорите...</i>
4.	<i>Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите...</i>
5.	<i>Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что надо соврать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу...</i>
6.	<i>Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите...</i>
7.	<i>Вы договорились с братом/сестрой, что будете по очереди убираться в комнате. И вот он/она уже в который раз не сдерживает обещание. Вы говорите...</i>
8.	<i>Ваш друг обещал отдать Вам сиамского котенка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал этого котенка другим. Вы говорите...</i>
9.	<i>Ваша сестра надела Вашу кофточку на дискотеку без Вашего разрешения. На следующий день Вы нашли эту вещь в самом дальнем углу полки. Кофта была грязная и мятая. Вы говорите...</i>
10.	<i>Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите...</i>
11.	<i>Ваш друг приходит к Вам в гости и с собой приводит еще нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите...</i>

12.	<i>Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставили его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу...</i>
13.	<i>Вы сидите на уроке и решаете контрольную работу, Ваш сосед по парте начинает, что-то у Вас спрашивать. Вы ему отвечаете...</i>
14.	<i>К следующему уроку вам с одноклассником сказали подготовить доклад, Вы принесли подготовленный а Ваш одноклассник не сделал свою часть доклада. Вы говорите...</i>
15.	<i>Вы дома готовитесь к сдаче зачета, а Ваш младший брат/сестра бежит по комнате кричит, включает телевизор...</i>

Упражнение «Дом моей души» (релакс)

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза. Почувствуйте ваши руки — они сразу станут теплыми, большими, мягкими. Плечи свободны. Дыхание спокойное... Представьте: голубой туман. Туман поднимается все выше и выше... вы растворяетесь в нем. Нет тела, нет пределов. Вы раскинули руки — летите и дышите на полную грудь. Как красиво вокруг: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный синий океан, под вами... Можно подняться к тучам, выше них, расслабиться, лечь на тучку, отдохнуть. Можно летать или лежать на земле, наслаждаясь свободой. Найдите на земле место, где вам хорошо. Для кого-то это лесная река, опушка, где растут цветы. Кто-то окажется высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и прохладный воздух, где происходят чудеса. Возможно, кто-то пожелает очутиться на скале, из которой открывается вид на море... И на том месте, что вы выбрали, вы построите дом. Пока еще он существует в вашем воображении. Но контуры его вы уже видите. Каким он будет: большим или маленьким? Какие будут стены вашего дома? Подвал? Что в нем будет? Какие будут окна — большие, легкие или, может, то будут маленькие, аккуратные окошки. Какими будут вход, двери? Будут ли на них замки? Какая комната будет самой любимой в вашем доме? Попробуйте в настоящий момент все это увидеть. Представьте себе комнату, где вы работаете, ту ли, где отдыхаете. Много книжек ли в вашей комнате, «вещей»? Что вы чувствуете ко всему тому, которое окружает вас? Прислушайтесь к звукам, которые наполняют вашу комнату... А какой пейзаж открывается из окна вашего дома? Лес, горы, море? Трава? Цветы? Они посажены вами или является частью «дикой» природы? Взгляните вокруг, на свой дом: нравится ли он вам? Сохраните его в памяти! Помните также и свои чувства к нему — это важно для вас. Знайте, что бы не происходило вокруг, у вас есть место на земле, куда вы можете, прийти и где вам всегда будет хорошо... Это ваш мир — никто не сможет забрать его у вас. Вы — обладатель этого мира, его центр и его часть. А теперь постарайтесь не забыть ничего с того, что вы видели, и медленно «возвращайтесь назад...»

А теперь я предлагаю вам создать «Дом своей души» используя интерактивную песочницу и миниатюрные фигурки»,

Упражнение «Дом моей души» (интерактивная песочница с миниатюрными фигурками)

Инструкция: Ваша задача создать «Дом своей души» используя миниатюрные фигурки и интерактивную песочницу.

Обсуждение

Тренинг №8

Ход занятия:

Психолог: «Добрый день! На нашей последней встречи мы будем говорить о наших чувствах и эмоциях. Как вы думаете для чего нам необходимо об этом говорить? (ответы). Да, конечно, в любой ситуации, будь это буллинг, конфликт, агрессия, поскольку самое страшное – это чувства, которые испытывают люди друг к другу в этих случаях. Наша задача научиться ими управлять.

Игра-приветствие «А я сегодня вот такая (такой)!»

Психолог: Давайте встанем в круг. Я начну, а вы продолжите. «Всем здравствуйте! А я сегодня вот такая!» (Психолог сопровождает каким – либо действием и мимикой, «отражающими» настроение (например, улыбнуться и развести руки в стороны). Остальные повторяют это движение и мимику. Затем в круг выходит следующий и показывает, какой он сегодня, остальные повторяют.

Информирование

Психолог: «Эмоции играют в жизни человека важную роль: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. *Что такое эмоция?* Эмоции возникают в результате общения человека с другими людьми. Эмоции – это средство, с помощью которого мы контактируем друг с другом. Это реакция организма на внешние и внутренние раздражители. Содержательную сторону эмоций выражают *чувства* – это выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности.

Жизнь каждый день преподносит нам множество самых разных волнующих событий. Любовь, новая работа, неожиданная встреча со знакомым, испытывать волнение даже стресс. Но некоторые люди склонны достаточно быстро забывать отрицательные моменты, заменяя их положительными эмоциями. Другие напротив накапливают в себя множество переживаний, которые перерастают в стресс и даже могут оказывать негативное влияние на здоровье. Эмоции являются обязательными спутниками каждого момента нашей повседневной жизни. Чтобы определить, какие есть чувства у человека на данный момент, следует рассмотреть его выражение лица, взгляд и общее поведение. Дело в том, что большинство людей выражает свои чувства посредством мимики и телодвижений.

Упражнение «Испорченный видеомаягнитофон»

Инструкция: Работа идет по кругу. Дети сидят, повернувшись за спину вперед сидящего с закрытыми глазами. Психолог задумывает «эмоцию» и передает её тому, кто сидит впереди и т.д. В конце должны получить результат. Затем кто-то из участников выполняет роль ведущего.

Обсуждение

- *Почему в конце получился другой результат?*

Упражнение «Мои чувства»

Продолжи...

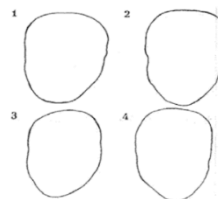
1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я спокоен (спокойна), когда...
5. Я чувствую себя виноватым (ой), когда...
6. Я злюсь, когда...
7. Я боюсь, когда...
8. Я счастлив, когда...
9. Я раздражаюсь, когда...
10. Я беспомощен, когда...
11. Я воодушевлен, когда...
12. Я лую, когда...
13. Я безмятежен, когда...

Тест: «Ваши эмоции»

Психолог: «На этом листе вы видите *четыре лица*, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание.

- + Первое лицо должно быть *радостным*,
- + второе – *грустным*,
- + третье – *злым*,
- + четвертое – *обиженным*.

То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции



Ключ к тесту. Напомним еще раз.

Первое лицо – радость, второе лицо – грусть, третье лицо – злость и четвертое – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

Слайд 1

Первое лицо, *радость* – если вы сделали основной упор на улыбку, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

Второе лицо, грусть – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

Третье лицо, злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

Четвертое лицо, обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. *Глаза* – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. *Ресницы* – склонность к демонстративной. *Брови* – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. Мимические морщины на лбу – склонность к размышлению. Складка между бровей – нерешительность, нежелание идти на риск. *Нос* – умение строить догадки и предположения, интуиция. *Рот* – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. *Подбородок* – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. *Уши* – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. *Морщины возле рта* – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: «Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: *страх, обида, гнев, лень*, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?»

Упражнение «Угадай эмоцию» (работа с юнгианской песочницей и миниатюрными фигурками)

Инструкция: выберите любую положительную и отрицательную эмоции, важные для вас, найдите фигурки, которые отражают эти эмоции и поставьте в песочницу.

Беседа по кругу с каждым из участников.

- *Почему для этой эмоции ты выбрал именно эту фигуру?*
- *Вспомни ситуации, в которой отрицательная эмоция принесла пользу?*
- *Вспомни ситуации, в которой положительная эмоция принесла вред?*

Обсуждение

Участники приходят к выводу, что все *эмоции и чувства* важны и необходимы человеку.

Используя дополнительные фигурки, создайте *«мир»* для своих эмоций.

Обсуждение

Упражнение «Колесо» (работа с юнгианской песочницей и миниатюрными фигурками)

Инструкция: Участники выбирают место около песочницы, рисуют на песке круг (колесо), делят колесо на сферы (4 части): *«школа»*, *«учеба»*, *«дом»*, *«я и друзья»*. В каждый сектор выберите фигурки с теми *эмоциями и чувствами*, которые у вас возникают, когда вы в школе, на уроках, дома и с друзьями.

Обсуждение

Рефлексия

Упражнение «Мои чувства и эмоции» (работа с кинетическим песком)

Инструкция: создайте образ, отражающей ваши чувства и эмоции на данный момент.

Обсуждение

 *Что это за образ?*

 *Какие чувства и эмоции он отражает?*

Список литературы

- 1.Абраменкова, В. В. Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства / В. В. Абраменкова // Психологическая наука и образование. - 2001. - № 4 - С. 48–60.
- 2.Алексеева, Н. С. Насилие и психическое здоровье детей / Н. С. Алексеева // Семья в России. - 2006. - № 2 - С. 73–80.
- 3.Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А. Я. Анцупов - М.: изд; центр ВЛАДОС, 2003.- 208 с.
- 4.Бердышев, И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.
- 6.Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / Вачков И.В. СПб.: – М.: Ось -89, 2002.- 315с.
- 7.Гутгенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Гутгенбюль А. СПб.: Акад. проект, 2000.
- 8.Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
9. Кипнис, М. Тренинг коммуникации.- 2-е изд., стер. / Кипнис М. // – М.: Ось-89, 2006. -128 с.
- 10.Левашова, С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг /Левашова С.А. // – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с
- 11.Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг): Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб., 2001.
- 12.Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Науковедение. 2014. Вып. 3
- 13.Психолого-педагогические и социальные модели профилактики асоциального поведения несовершеннолетних: Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. С. 5–86.
- 14.Сафронова, М. В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования / Сафронова М. В.- 2014. № 3 (46). С. 182–185.
- 15.Шалаева, С. Л. Мир взрослых и мир детства перед вызовами глобального общества [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://regionsar.ru/node/340> (дата обращения: 04.12.2015).

№	Вопросы (анонимно)
1.	Испытывали по отношению к себе проявление буллинга? <i>А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление буллинга;</i> <i>Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников;</i> <i>В) со стороны учителей.</i>
2.	В какой форме испытывали по отношению к себе проявление буллинга? <i>А) вербальный (насмешки, клички, обзывания);</i> <i>Б) поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.);</i> <i>В) физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).</i>
3.	Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?» <i>А) «да, к сверстникам»;</i> <i>Б) никогда не выступали в роли «агрессора»;</i> <i>В) «я был только наблюдателем, сам не обижал»;</i> <i>Г) выступал в роли «агрессора» по отношению к учителям.</i>
4.	Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга? <i>А) никому не рассказывали;</i> <i>Б) делились проблемами с друзьями;</i> <i>Г) рассказывали родителям.</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

№	Ситуации
1.	Ты зовёшь другу (подругу) погулять, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.
2.	Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.
3.	Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.
4.	У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.
5.	У твоего друга серьёзные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и у твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если ещё раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут неприятности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

1	Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	Да	Нет
2	Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	Да	Нет
3	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	Да	Нет
4	Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	Да	Нет
5	Я не всегда получаю то, что мне положено	Да	Нет
6	Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	Да	Нет
7	Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	Да	Нет
8	Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	Да	Нет
9	Мне кажется, что я не способен ударить человека	Да	Нет
10	Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	Да	Нет
11	Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	Да	Нет
12	Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	Да	Нет
13	Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	Да	Нет
14	Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	Да	Нет
15	15. Я часто бываю не согласен с людьми	Да	Нет
16	16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	Да	Нет
17	17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	Да	Нет
18	18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми	Да	Нет
19	Я гораздо более раздражителен, чем кажется	Да	Нет
20	Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	Да	Нет
21	Меня немного огорчает моя судьба	Да	Нет
22	Я думаю, что многие люди не любят меня	Да	Нет
23	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	Да	Нет
24	Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	Да	Нет
25	Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	Да	Нет
26	Я не способен на грубые шутки	Да	Нет
27	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	Да	Нет
28	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	Да	Нет
29	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не	Да	Нет

	нравится		
30	Довольно многие люди завидуют мне	Да	Нет
31	Я требую, чтобы люди уважали меня	Да	Нет
32	Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	Да	Нет
33	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	Да	Нет
34	Я никогда не бываю мрачен от злости	Да	Нет
35	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	Да	Нет
36	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	Да	Нет
37	Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	Да	Нет
38	Иногда мне кажется, что надо мной смеются	Да	Нет
39	Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	Да	Нет
40	Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	Да	Нет
41	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	Да	Нет
42	Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	Да	Нет
43	Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	Да	Нет
44	Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	Да	Нет
45	Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	Да	Нет
46	Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	Да	Нет
47	Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	Да	Нет
48	Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	Да	Нет
49	С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	Да	Нет
50	Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	Да	Нет
51	Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	Да	Нет
52	Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	Да	Нет
53	Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	Да	Нет
54	Неудачи огорчают меня	Да	Нет
55	Я дерусь не реже и не чаще, чем другие	Да	Нет
56	Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	Да	Нет
57	Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	Да	Нет
58	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	Да	Нет
59	Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	Да	Нет
60	Я ругаюсь только со злости	Да	Нет
61	Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	Да	Нет
62	Если для защиты своих прав мне нужно применить	Да	Нет

	физическую силу, я применяю ее		
63	Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	Да	Нет
64	Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	Да	Нет
65	У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	Да	Нет
66	Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	Да	Нет
67	Я часто думаю, что жил неправильно	Да	Нет
68	Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	Да	Нет
69	Я не огорчаюсь из-за мелочей	Да	Нет
70	Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	Да	Нет
71	Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	Да	Нет
72	В последнее время я стал занудой	Да	Нет
73	В споре я часто повышаю голос	Да	Нет
74	Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	Да	Нет
75	Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	Да	Нет

№	Памятка «Как управлять эмоциями»
1.	комкать и рвать бумагу;
2.	бить подушку или боксерскую грушу;
3.	топать ногами;
4.	громко кричать, используя “стаканчик” для криков или “трубу”, сделанную из ватмана;
5.	выжимать полотенце, даже если оно сухое;
6.	написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
7.	втирать пластилин в картонку или бумагу;
8.	высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
9.	можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);
10.	посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
11.	сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
12.	сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

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

