

Департамент образования Вологодской области  
Вологодский институт развития образования

Серия «На пути к эффективной школе»

# ПРЕОДОЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ШКОЛЕ

Вологда  
2018

УДК 37.034  
ББК 74.200.51  
П72

Печатается по решению «проектного офиса»  
по мероприятию «Повышение качества образования  
в школах с низкими результатами и в школах,  
функционирующих в неблагоприятных социальных  
условиях, путем реализации региональных проектов  
и распространение их результатов».  
Протокол заседания № 8 от 25.09.2018 года

*Издается в рамках реализации мероприятий по повышению качества  
образования в школах с низкими результатами обучения и в школах,  
функционирующих в неблагоприятных условиях, путем реализации  
региональных проектов и распространение их результатов*

Составители:

**Е.М. Калинкина**, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии и педагогики  
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»;  
**Н.Ю. Камракова**, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии и педагогики  
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

ISBN 978-5-87590-478-3

© Департамент образования  
Вологодской области, 2018  
© Вологодский институт развития  
образования, 2018

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение. . . . .	4
Теоретические основы профилактики буллинга в школе . . . . .	6
Опросник риска буллинга (ОРБ). . . . .	11
Тренинг самопознания и ненасильственного общения для подростков . . . . .	16
Рекомендации по организации работы по преодолению и профилактике буллинга в школе . . . . .	38
Заключение . . . . .	47
Литература . . . . .	48

---

---

## ВВЕДЕНИЕ

Травля детей сверстниками (буллинг) – одна из наиболее распространенных проблем в школах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия как в группе, так и школе в целом, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. По данным Организации объединенных наций, насилию в школе подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель постоянно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей происходит в системе образования. По данным статистики детского телефона доверия, действующего во всех субъектах Российской Федерации, количество обращений по вопросу жестокого обращения с ребенком за последние пять лет выросло в 3,5 раза.

Российским школьникам задавался вопрос о том, как часто они в реальной жизни сталкиваются с подобным поведением со стороны других людей, в том числе своих ровесников. Оказывается, что каждый 10-й российский ребенок подвергается буллингу чаще одного раза в месяц, при этом 6% детей подвергается обидам и унижениям либо каждый день, либо 1–2 раза в неделю, а 4% – 1–2 раза в месяц.

В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11–12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в два раза больше, чем в среднем по европейским странам.

Российские школьники чаще, чем европейские, сообщают, что проявляли агрессию лицом к лицу (соответственно: 21% в России и 10% в Европе). И те и другие гораздо реже признают, что вели себя агрессивно в интернете (8% в России и 3% в Европе).

На образовательные организации ложится ответственность за разработку и устранение проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье обучающихся, создать комфортную образовательную среду, обеспечивающую высокое качество образования, духовно-

нравственное воспитание и развитие обучающихся, которая гарантирует охрану и укрепление физического и социального здоровья обучающихся.

Данный комплект материалов предназначен для работы по профилактике насилия в школе. Он может быть полезен учителям, педагогам-психологам, социальным педагогам, принявшим на себя ответственность за обеспечение психологически безопасной среды в образовательной организации. Комплект содержит материалы для информационных сообщений, диагностики, развивающей работы со школьниками.

Содержание первого раздела, где уточняются основные характеристики буллинга и обозначается проблема его профилактики, может быть использовано учителями, администрацией школы для информирования сотрудников организации и/или родителей обучающихся. Обращение к рекомендуемым источникам позволит расширить и углубить тему, с большим вниманием рассмотреть те или иные стороны явления.

Представленный в комплекте опросник риска буллинга может быть использован классными руководителями или сотрудниками службы психолого-педагогического сопровождения для диагностики качества межличностных отношений в отдельном классе, параллели, школе в целом. С его помощью можно уточнить особенности отношений в группе школьников, сравнить группы между собой по выделенным в методике параметрам. Повторное применение опросника позволит выявить динамику развития межличностных отношений в группе, в частности, после проведения коррекционно-развивающей работы.

Программа тренинга самопознания и ненасильственного общения для подростков может быть реализована специалистами психологической службы в рамках мероприятий по профилактике буллинга в школе. Отдельные упражнения могут быть включены в программу тематических классных часов, проводимых с подростками. Отбор упражнений в таком случае производится классным руководителем в соответствии с темой занятия и целями воспитательной работы.

Рекомендации, представленные в комплекте, будут полезны учителям и родителям, заинтересованным в решении проблемы и укреплении психологической безопасности детей. Предложенный алгоритм работы с группой подростков поможет педагогу-психологу, классному руководителю или другому уполномоченному должностному лицу спланировать свои действия по коррекции отношений обучающихся.

---

---

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ШКОЛЕ

Школьное насилие является серьезной проблемой современной образовательной системы. С травлей учащихся, или буллингом (bullying), можно столкнуться, к сожалению, практически в любой школе. По определению С.В. Кривцовой, *буллинг – это повторяющиеся в течение длительного времени агрессивные действия одних детей по отношению к другим*. Неравенство сил агрессора и жертвы, повторяемость, острая эмоциональная реакция жертвы – существенные признаки буллинга.

*Формы школьного буллинга* могут быть различными: систематические насмешки (в основе которых может лежать что угодно – от национальности до внешних данных ребенка), вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот, порча личных вещей и др. Агрессоры чрезвычайно изобретательны. Новейшее их «достижение» – кибербуллинг, т.е. буллинг с использованием электронных средств коммуникации.

Побуждать детей к буллингу могут зависть, месть, чувство неприязни, желание восстановить «справедливость», борьба за власть, подчинение лидеру, нейтрализация соперника, самоутверждение и др., вплоть до удовлетворения некоторыми обучающимися своих садистических потребностей.

В результате буллинга у жертв насилия наблюдаются следующие нарушения (*индикаторы буллинга*): проблемы с концентрацией внимания, подавленность, угнетенное состояние, раздражительность, чувство неуверенности, повышенная чувствительность, боли в желудке, усталость, отсутствие аппетита, бедность социальных контактов, симптомы страха (например, давление в области груди), приступы потливости, боли в спине, в затылке, в мышцах, нарушение сна. В последнее время в СМИ появился ряд сообщений о трагических для жертвы следствиях буллинга: нередки случаи самоповреждений и даже самоубийств.

Основными *факторами*, объясняющими жестокость одних детей по отношению к другим, являются:

– внутриличностная агрессивность, зависящая от индивидуальных особенностей обучающихся. Она обостряется в период подросткового кризиса личности, а ведь около 60% школьников принадлежат именно к этой возрастной группе;

– предшествующий опыт жизнедеятельности школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении – в семье, в референтной (значимой) группе сверстников, в учреждениях образования, посещаемых ранее;

– недостаточный уровень развития коммуникативных навыков, в том числе отсутствие примеров и опыта ненасильственных взаимоотношений и знаний о собственных правах;

– особенности школьной среды, к которым следует отнести:

а) общий психоэмоциональный фон, характеризующийся высоким уровнем тревожности и психической напряженности субъектов взаимодействия в совокупности с неумением контролировать собственные эмоции и регулировать состояния;

б) «политическую» систему учреждения образования, включающую агрессивные взаимоотношения внутри педагогического коллектива, в том числе авторитарно-директивный стиль управления, отсутствие обоснованной системы педагогических и профессиональных требований, в особенности отношение педагогов к школьникам, построенное на необоснованных требованиях со стороны взрослых и максимальном бесправии детей;

г) систему взаимоотношений внутри класса (как референтной группы), в основе которой принципы власти и подчинения;

д) наличие общепризнанных социальных ролей, включающих роли «жертвы» и «хозяина».

Социальная структура буллинга, как правило, включает в себя три элемента: преследователя (булли), жертву и наблюдателя.

***Типичные черты учащихся, чаще всего выступающих в роли булли:***

– испытывают высокую потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добываясь таким путем своих целей;

– импульсивны и легко приходят в ярость;

– часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;

– не испытывают сочувствия к своим жертвам;

– обычно физически сильнее других.

***Жертвы буллинга*** также имеют характерные черты. Они, в частности:

– пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;

– часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкую самооценку;

– склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;

– часто не имеют ни одного близкого друга и охотнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками;

– могут быть физически слабее своих ровесников.

Согласно наблюдениям норвежского ученого и педагога Д. Олвеуса, юноши чаще выступают в роли агрессоров, чем девушки. В то же время, несмотря на то, что девочки демонстрируют значительно меньше агрессии и насилия, это не означает, что они вообще не замешаны в конфликтных ситуациях. В. Хайтмайер считает, что современные девочки «ликвидируют отставание» и не всегда ведут себя только корректно и «примерно». *Девочки иначе втянуты в насильственные действия, чем мальчики:* например, они выступают как «закулисные силы» или как «зрители, выражающие одобрение аплодисментами». Наблюдая за поведением школьников, можно установить, что преимущественно девочки могут быть подлыми, коварными, хитрыми и вероломными. Они тайно высмеивают одноклассников и отрицательно высказываются о них в присутствии учителей, издеваются над нелюбимыми мальчиками, называя их «слабаками» и «маменькиными сынками», делают замечания по поводу их внешнего вида и поведения. Если у мальчиков преимущественно доминирует физическая агрессия, то у девочек на первый план выступают косвенная агрессия и негативизм, проявляющиеся в сплетнях, язвительных замечаниях, интригах и подстрекательстве, которые иногда провоцируют физическую агрессию со стороны мальчиков.

Конфликты между детьми возникают не только вследствие конкуренции, борьбы за лидерство. Проявление агрессивности по отношению к сверстникам может быть спровоцировано некомпетентными действиями или оценками педагогов, реакцией на те или иные формы поведения других значимых взрослых. Исследования показали, что *преобладание в отношении взрослого к ребенку или подростку психологического насилия провоцирует проявление жестокости и агрессивности со стороны детей*. Так, если классный руководитель предъявляет к своим ученикам необоснованные требования, оскорбляет и подавляет их, то в таком классе агрессивность и враждебность гораздо выше, нежели в классах, где педагог относится к ученикам уважительно и доброжелательно.

Жесткое воздействие школьных норм в области контроля знаний и результатов обучения приводит к тому, что самые слабые ученики имеют мало шансов сохранить уважительное отношение к себе в школе и к школе как системе в целом. Именно они могут пытаться самоутвердиться другим способом, восставая против преподавателей, администрации, шко-



лы как структуры, которую нужно закрыть, других учащихся, уроков, которые надо сорвать и т. д.

От учителя требуется умение адекватно реагировать на проявления насилия. В качестве лидера группы именно учитель определяет приоритеты. Наличие недвусмысленно заявленной и твердо отстаиваемой позиции учителя, который уверен в том, что использование насилия в любом виде и форме недопустимо по отношению к другому человеку, во многом определяет позиции школьников, их действия по мобилизации собственных ресурсов в борьбе с агрессией и насилием. Помощь в данном случае сводится к мерам, способствующим разработке детьми собственных ритуалов по преодолению и ограничению агрессии.

Работа с классом начинается с того, что травля обозначается как болезнь ГРУППЫ. Так и стоит сказать школьникам: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и, что особенно важно, снять противопоставление «жертва–насильник–свидетель». Данная позиция крайне значима, потому что чаще всего, сталкиваясь с проявлениями буллинга, родители обращаются к педагогу-психологу за индивидуальной консультацией. Работая со случаем, психолог может влиять на ситуацию исключительно со стороны ребенка, анализируя его поведение и помогая ему стать увереннее в себе или более контактным. Но данный путь достаточно длителен и малоэффективен, потому что проблема заключается не только в ребенке, но и в общегрупповом поведении. Необходима комплексная работа: индивидуальное консультирование жертвы буллинга и тренинговая работа с классом по сплочению коллектива и формированию конструктивного взаимодействия обучающихся между собой. Причем, как правило, в среде взрослых – родителей и педагогического коллектива – проблема называется своим именем, а среди подростков она может быть переименована в общую проблематику общения – сплочения.

Мера, положительно зарекомендовавшая себя в случаях возникновения актов насилия в школе, заключается в предании этих инцидентов гласности. О случившемся должны быть проинформированы все – как учителя, так и ученики. Школа должна знать все подробности инцидента и сопутствующие обстоятельства, знать имена участников. Насильникам должно быть ясно, что акты насилия неприемлемы, и в результате своих поступков они могут оказаться изолированными от коллектива.

В дальнейшем с агрессивными детьми и подростками необходимо проводить беседы, у них должна оставаться возможность интеграции в жизнь класса. Работа с жертвами, которые нуждаются в поддержке и

понимании, более сложна. Помощь данной категории детей не может быть одномоментной, это длительный процесс, требующий от взрослого терпения и психологической грамотности.

В целом важно принять во внимание, что буллинг как социально-психологическое явление создает угрозу безопасности участников образовательного процесса. Последствия буллинга – как непосредственные, так и отсроченные – негативно сказываются на интеллектуальном и личностном развитии обучающихся. Мероприятия, направленные на преодоление и профилактику буллинга в школе, должны носить комплексный характер. Их целью должно стать создание образовательной среды, свободной от насилия, способствующей развитию и самореализации обучающихся, формированию у них здорового, безопасного образа жизни.

---

---

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

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

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

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Школа/колледж \_\_\_\_\_

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

Утверждения			Да	Нет
1	2	3	4	5
1.	<b>В вашем классе принято...</b>			
	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	2	3	4	5
	1.8	Не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	<b>В вашем классе есть кто-то...</b>			
	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	<b>Как к вам в классе обращаются обычно учителя?</b>			
	3.1	По имени		
	3.2	По имени и отчеству		
	3.3	По фамилии		
	3.4	По прозвищам		
4	<b>Когда в школе происходит драка, вы...</b>			
	4.1	Удивляетесь		
	4.2	Не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3	Присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4	Долго это потом обсуждаете между собой в классе		
5	<b>Ценные вещи ...</b>			
	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	<b>Вызов к директору – это...</b>			
	6.1	Хотят за что-то похвалить		
7	<b>В вашей школе мат, ругательства...</b>			
	7.1	Звучат на переменах в личных разговорах		
	7.2	Не приняты вообще		
8	<b>В вашей школе...</b>			
	8.1	Курят в туалетах, под лестницами		

1	2	3	4	5
9	<b>В вашей школе стены, мебель...</b>			
	9.1	Исписанные, испачканные		
10	<b>Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:</b>			
	10.1	Кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	Должен прийти директор		
	10.3	Это прекратится, когда все устанут		
11	<b>В школе вам...</b>			
	11.1	В целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	В целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12	<b>Перемену я провожу:</b>			
	12.1	Захожу к друзьям в другие классы		
13	<b>Когда ваш класс едет куда-то с учителями:</b>			
	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 раз говорят, что это «в последний раз»		
14	<b>Ваш класс имеет репутацию</b>			
	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		

**Ключи** к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала **небезопасности**:

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

Шкала **благополучия**:

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

Шкала **разобщенности**:

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

Шкала **равноправия**:

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

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

Таблица 1

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

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

Краткое описание шкал опросника.

***Шкалы-предикторы***

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

2. Шкала *разобщенности* выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями,

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

### *Шкалы-антипредикторы*

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

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

---

---

# ТРЕНИНГ САМОПОЗНАНИЯ И НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ЗАНЯТИЕ 1. ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

*Цель:* установление контакта, уточнение проблемы.

**Информирование.** Подростковый кризис – кризис возрастного развития, зачастую сопровождаемый депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами внутреннего (личностного) и внешнего (межличностного) характера.

**Упражнение «Мои ассоциации»** (модифицировано М.Ф. Луканиной). Участники по кругу называют свое имя и первую ассоциацию с самим собой, какая приходит им в голову. Например, «Марина – волна, Инна – котенок, Слава – меч и т.д.». Каждый последующий человек называет имена и ассоциации всех предыдущих. После того как все участники назвали свое имя, необходимо назвать к своему имени и ассоциации какое-нибудь личностное качество (Марина – волна – стремительная, Инна – котенок – ласковая, Слава – меч – уверенный). Круг повторяется еще раз.

**Упражнение «Визитная карточка».** Играющие садятся в круг и, передавая друг другу какой-нибудь маленький предмет, рассказывают о себе.

Рассказывают не просто так, а по специальной схеме. Первый играющий называет свое имя («меня зовут Вася»).

Второй тоже представляется и добавляет какую-нибудь информацию о себе, например – сколько ему лет («меня зовут Таня, мне одиннадцать лет»). Третий говорит, как его зовут, сколько ему лет и еще что-то о себе, например, чем он любит заниматься в свободное время («меня зовут Сева, мне двенадцать лет, я люблю кататься на роликах»).

Четвертый должен рассказать о себе по двум первым пунктам (имя, возраст), как-то прокомментировать третий пункт и добавить еще что-нибудь новое («я Андрей, мне одиннадцать лет и три месяца, я на роликах кататься не умею, зато очень люблю свою собаку») и т.д.



При обсуждении игры можно спросить ребят, что требовалось тем, кто вступил в игру в самом конце, и предложить поговорить о том, как правильно слушать собеседника.

**Упражнение «Групповые правила».** Участники тренинга совместными усилиями вырабатывают те нормы и правила, которые кажутся им важными и необходимыми во время работы.

Есть несколько вариантов по выработке групповых правил. Можно предложить высказаться желающим о том, какие они хотели бы установить на занятиях правила, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Ведущий фиксирует на ватмане все предложения, затем идет короткое обсуждение. Вот некоторые из правил:

1. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, другие молча слушают, и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

2. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.

3. «Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.

4. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, то, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Групповые правила можно не записывать на ватмане, а нарисовать.

**Мозговой штурм «Проблемы, которые нас волнуют».** *Цель:* определение круга рабочих ситуаций, актуализация вопросов, которые участникам хотелось бы проработать на тренинге.

Участники тренинга делятся на группы. Каждой группе необходимо определить круг проблем, которые могут возникать у подростков. По окончании работы происходит обсуждение и анализ получившихся результатов.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, что происходит, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## ЗАНЯТИЕ 2. САМОПОЗНАНИЕ

*Цель:* развитие навыков самопознания.

**Информирование.** Самопознание – процесс изучения и познания самого себя, своих индивидуальных особенностей. Личность – индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности.

**Упражнение «Автопортрет».** *Цель:* формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

*Инструкция:* «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком, и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты».

Работа проходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15–20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

*Вариант проведения упражнения.*

**«Образ “Я”».** *Цель:* более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

**Разминка «Космическая скорость».** *Цель:* сплочение группы и углубление процессов самораскрытия.

*Инструкция:* «Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева, мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз».

*Усложнение:* сделать то же самое, но на время («А быстрее можете?»); выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам группы после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

– выработка командной стратегии; понимание других участников; принятие решений;

– изменения в поведении; изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии: Что вы чувствовали? Что изменилось в момент? Почему вы выбрали это решение?

**Упражнение «“Я” глазами других “Я”»** (модифицировано М.Ф. Луканиной). *Цель:* получение обратной связи о себе, тренировка невербальных методов общения, развитие ассоциативной памяти для запоминания имен; психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе, получение.

Данная игра является модифицированным вариантом известной игры «Ассоциации». Предлагаемая форма упражнения хороша тем, что в игру оказываются включены все участники тренинга, каждый получает возможность узнать представление о себе в большом количестве ассоциативных сравнений.

Участникам тренинга раздаются карточки, на которых написано некоторое понятие. Необходимо «проассоциировать» всех сидящих в круге (включая себя самого) по предложенным характеристикам. В течение некоторого времени участники работают самостоятельно, а потом по очереди, называя доставшееся им понятие, рассказывают о получившихся ассоциациях, объясняя, чем были вызваны подобные метафорические образы. После завершения круга необходимо проанализировать, чьи варианты ассоциаций были наиболее близки участникам, что им понравилось, а что нет в получившихся образных характеристиках:

– Чьи варианты показались вам наиболее точно вас характеризующими?

– Чьи ассоциации вас удивили?

– Согласны ли вы с тем, как вас воспринимают в обществе? и т. д.

Варианты ассоциативных понятий: цветок; канцелярский товар; растение; машина; животное; напиток; погодное явление; предмет одежды; цвет; эпоха; овощ; фрукт; предмет мебели; сказочный персонаж; украшение; игрушка; цифра; страна; бытовая техника; книга; музыкальный инструмент; время года; киногерой; политический деятель и т.д.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

### ЗАНЯТИЯ 3–4. ОБРАЗ «Я»

*Цель:* построение адекватного образа «Я», развитие навыков самопознания, совершенствование знаний и представлений о себе.

**Информирование.** Идентичность – часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знаний человека о себе самом, включая ценностные и эмоциональные проявления человека.

**Представление «Ромашка»** (модифицировано М.Ф. Луканиной). *Цель:* ближе познакомить участников группы между собой, показать ва-

риативность личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

На ватмане или доске участники группы должны по очереди нарисовать цветок – ромашку. Каждый должен нарисовать один лепесток и написать на нем свое имя. На каждую букву своего написанного имени нужно назвать одно свое положительное качество. Например: Лена – ласковая, естественная, нужная, активная. Следующий участник рисует еще один лепесток и пишет свое имя. В итоге получается красивый цветок. Как правило, выполнение данного упражнения носит творческий характер и часто рисуется не только лепесток, а стебель, горшок с землей, солнышко и т.д. – в зависимости от фантазии подростков. Помимо диагностических функций (ширина, длина лепестков и т.п.) игра позволяет участникам узнать новое друг о друге. Можно предложить группе отслеживать, какие качества личности называются чаще, и на основании этого разделить группу на микрогруппы (например, группа активных, группа любимых, группа веселых). Это позволяет данное упражнение использовать как переходное для организации групповой работы. Деление по приятным личностным признакам позволяет участникам группы более толерантно относиться друг к другу, увеличивая зону их взаимного принятия.

**Упражнение «Незаконченные предложения»** (модифицированное Е.М. Калинкиной). *Цель:* выявление проблем, понимание подростком своих эмоций, формирование образа «Я».

Подростку предлагается закончить следующие предложения:

- Я – буря...
- Я – светлячок, потому, что...
- Я – дверь, за которой скрывается...
- Я – словно сжатый кулак, когда...
- Я – лодка, которая плывет по...
- Я – сейчас лампочка...
- Я – прекрасный цветок...
- Я – словно рыба...
- Я – коробочка, в которой спрятано ...
- Я – сказка о...
- Я – интересная книжка про...
- Я – драгоценность потому, что я...
- Я – песенка...
- Я – остров в океане, который ...
- Я – словно муравей, когда...
- Я – могу быть ветерком, т.к. ....

- Я – словно птичка потому, что...
- Я – нерв...
- Я – я похож на робота, так как...
- Я – тропинка, которая ведет...
- Я – волшебник, который...
- Я – чувствую, что я скала...
- Я – танк, который прет...
- Я – стакан воды...
- Я – натянутая струна, которая...
- Я – превращаюсь в тигра, когда...
- Я – чувствую, что я кусочек тающего льда...

Выполнение этого упражнения позволяет обратиться к личностному опыту подростка и показывает его отношение к проблеме. По итогам работы можно обсудить результаты и проговорить, почему были те или иные ассоциации. Часто это помогает подростку осознать проблему.

Можно предложить подростку выбрать из всех предложений наиболее подходящие и неподходящие к нему определения, это позволяет получить доступ к структуре самооценки подростка.

**Упражнение «Мое имя»** (автор М.Ф. Луканина). *Цель:* формирование позитивного отношения к своему имени, принятие его, повышение уровня внутренней уверенности.

Имя человека является для него одним из самых важных слов на свете. Часто бывает так, что неуверенным и недовольным собой людям не нравится, как их зовут. А людям, которые относятся к себе позитивно, свое имя чаще всего нравится. Как правило, имя человека является для него важной частью «Я», на которую проецируется отношение к себе. Поэтому работа над принятием своего имени является значимой частью работы над повышением уровня уверенности.

*Инструкция:* на листе бумаги необходимо нарисовать свое имя таким, каким оно представляется участникам. Когда работа выполнена, подросткам предлагается обсудить и проанализировать получившиеся рисунки. Далее необходимо украсить свое имя так, как хочется, главное, чтобы участники получили удовольствие от процесса и результата работы. Показателем хорошего выполнения работы будет позитивное отношение к рисунку и хорошее настроение участников.

*Варианты проведения упражнения.*

1. Данное упражнение можно использовать в тех случаях, когда человеком может не приниматься какая-то форма его имени. Например, человеку трудно привыкнуть, что к нему должны обращаться по имени-

отчеству (характерно для студентов и молодых специалистов), подросток стесняется своего имени, так как оно отличается от имен сверстников (национальные имена, редкие имена, необычные имена), или не происходит идентификация не только с именем, но и с фамилией (у девушек, недавно вышедших замуж) и т. д. В таких случаях можно рекомендовать нарисовать или написать именно ту форму имени, к которой человек еще не привык.

2. Если подросткам сложно нарисовать свое имя, то можно предложить им сначала написать его красиво и в той форме, которая ему больше нравится (уменьшительно-ласкательной, к примеру), а потом украсить так, как захочется.

**Упражнение «Субличности»** (модифицировано М.Ф. Луканиной).  
*Цель:* формирование адекватного образа «Я», понимание собственных особенностей, знакомство с собственными личностными ролями, расширение границы понимания своих возможностей.

Участникам предлагается написать 40 своих любых желаний, даже тех, которые могут быть и неосуществимы. После этого необходимо выбрать похожие желания, т.е. желания, направленные на что-то одно, например, желание путешествовать, совершенствовать себя или что-то съесть. Таких «групп желаний» может быть от 2 до 10.

После этого необходимо записать одно объединенное, обобщенное желание для каждой из групп и назвать ту свою личностную роль, которая испытывает данное желание. Например, «Я хочу путешествовать» (роль «Искатель», или «Путешественник», или «Турист» в зависимости от того, какие были желания). По итогам работы участникам предлагается проанализировать получившийся материал по принципу: какие есть у меня личностные роли, нет ли между моими субличностями, т.е. частями моего «Я», противоречий и конфликтов, какие роли я в себе принимаю, а какие нет и т.д. После этого участникам предлагается нарисовать на листе бумаги солнышко со своим именем в круге, где в сектора, образованные лучиками, будут вписаны получившиеся роли. Также предлагается раскрасить сектора в тот цвет, с которым у участников ассоциируется та или иная часть личности. Помимо формирования образа своего внутреннего мира, символ «солнышко» на бессознательном уровне способствует развитию внутренней уверенности и актуализирует позитивные чувства к самому себе. В процессе дискуссии можно предложить участникам посмотреть, какие роли чаще всего встречаются, какие качества у них похожи, а какие отличаются (с целью расширения диапазона качеств и индивидуальных особенностей, по которым люди могут принимать друг друга). Упражнение может стать

хорошим поводом обсудить личностные особенности, понять самих себя и научиться понимать и уважать других людей.

**Упражнение «Охота за сокровищем».** *Цель:* развитие навыков общения, формирование толерантного отношения к окружающим. Для каждого из участников игры понадобится вот такая карточка:

№	Имя	Сходство	Различие
1	...	...	...
2	...	...	...
3	...	...	...
...	...	...	...
10	...	...	...

Участники игры свободно двигаются и беседуют друг с другом. Задача играющего – найти одно сходство и одно различие с каждым, с кем он поговорит. Чем больше людей он опросит, и чем интереснее будут сходства и различия, тем лучше.

Перед началом игры ведущий может привести примеры сходств и различий (и я, и он живем в одном доме, но у меня есть собака, а у него никто из животных не живет; и она, и я хотим стать фотомоделями, но я люблю миндальные пирожные, а она – мороженое).

**Упражнение «Комиссионный магазин».** *Цель:* формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств, углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера – как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По результатам работы происходит обсуждение.

*Вариант проведения.*

**Упражнение «Поделись со мной».** *Цель:* тренировка в эмпатийной диагностике личностных качеств другого человека; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

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

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку, например, с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

**Упражнение-арт «Мой образ “Я”»** (модифицировано М.Ф. Луканиной). *Цель:* формирование адекватного образа «Я», развитие позитивной самооценки, ощущение поддержки и принятия со стороны группы.

Участникам предлагается нарисовать свой образ «Я», после чего каждый рисунок показывается группе. Участники группы интерпретируют рисунок, после чего каждый участник рассказывает, какой смысл вложил в нарисованный образ.

По окончании интерпретации рисунки участников передаются по часовой стрелке соседям, и каждый, кто получает рисунок, должен дорисовать на нем то, чего, по его мнению, недостает автору рисунка. Можно дорисовывать свои пожелания и т. д. После того, как дополнения внесены, рисунок передается далее и уже следующий человек дорисовывает на нем свои пожелания. Работа ведется одновременно всеми, и таким образом каждый что-то дорисовывает на всех рисунках участников. В итоге уже дополненный пожеланиями-символами рисунок попадает к хозяину. Полученные результаты также можно обсудить.



Упражнение служит фактором, способствующим самораскрытию участников группы. Как правило, интуитивно или осознанно желается и метафорически дорисовывается именно то, чего больше всего недостает участникам. При помощи подобного упражнения происходит эффективный обмен взаимными позитивными эмоциями, что хорошо влияет на сплочение группы и понимание самих себя.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## ЗАНЯТИЕ 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

*Цель:* формирование контроля над поведением, развитие ответственности за свои действия, интеграция образа «Я».

**Информирование.** *Ответственность* – осуществляемый в различных формах контроль над деятельностью с точки зрения выполнения принятых правил и норм. *Контроль над эмоциями* – система способов управления своим эмоциональным состоянием с целью саморегуляции и гармонизации состояния.

**Упражнение-арт «Права и обязанности».** *Цель:* акцентировать внимание подростка на понятии «ответственность», сформировать установку на ответственное поведение, повысить ее значимость.

Необходимо нарисовать то, как подросток понимает ответственность. Когда рисунок будет выполнен, важно обсудить результат и по необходимости дополнить образ. Далее с подростком говорится о значении ответственности, вводится понятийное определение ответственности.

Потом на другом листе бумаги подросток пишет с одной стороны свои права, с другой – обязанности. Акцентируется внимание на обязанностях как на непереносимом атрибуте жизни и поведения человека.

**Упражнение-арт «Мое понимание контроля над эмоциями»** (автор – М.Ф. Луканина). *Цель:* сформировать понятие «контроль», способствовать отработке навыков управления собой.

Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждается результат и говорится о способах, помогающих эффективно и конструктивно управлять собой.

**Упражнение «Незаконченные предложения – ответственность».** *Цель:* помочь понять, что означает чувство ответственности за себя или за других.

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить:

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственны, чем другие, – это люди, которые....
- Безответственные люди – это.....
- Свое ответственное отношение к другим я проявляю через....
- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня – это.....
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это...
- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участниками прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим».

Приведенные ниже примеры помогут ведущему сориентироваться в этом вопросе.

1. Когда я чувствую ответственность за других, я... (*исправляю, защищаю, спасаю, контролирую, перенимаю их чувства...*).
2. Принимая ответственность, я беспокоюсь о... (*решении, деталях, ответах, обстоятельствах, исполнении том, чтобы не ошибиться...*).
3. Проявляя ответственное отношение к другим, я... (*проявляю эмпатию (сопереживание, понимание чувств), подбадриваю, делюсь, конфликтую, слушаю...*).
4. Я помощник/проводник, т.е. сопровождаю другого.
5. Я думаю, человек сам отвечает за себя и за свои поступки.
6. Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## ЗАНЯТИЕ 6. «Я» И ДРУГИЕ «Я»

*Цель:* развитие навыков конструктивного общения, формирование позиции сотрудничества.

**Информирование.** *Общение* – процесс установления и развития контактов между людьми. *Невербальное поведение* – общение без помощи речи, включающее в себя мимику, жесты, позы человека.

**Упражнение «Чем мы похожи».** *Цель:* показать возможность сближения и взаимопонимания случайно встретившихся и непохожих, на первый взгляд, людей.

Группа делится ведущим на пары. Внутри пар участникам предлагается найти что-либо общее. Это могут быть особенности внешности, интересы, место жительства, пищевые пристрастия и т.д. Найденные черты сообщаются группе. Затем пары объединяются в четверки, внутри которых также ищется общность. Далее можно составить группы из восьми человек и повторить процедуру.

**Упражнение «Да».** *Цель:* совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроение или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например: «Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

**Разминка «Передача движения по кругу».** *Цель:* совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет предмет, который человек передавал, а далее каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

**Упражнение «Карусель».** *Цель:* формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

– Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

– Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

– Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

– После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы – 3–4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

**Упражнение–разминка «Найди пару».** *Цель:* развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе указано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Упражнение можно использовать для дальнейшей работы как способ деления группы на пары. Например, для следующего упражнения.

**Упражнение «Диалоги».** *Цель:* изучение невербального поведения и тренировка в его интерпретации, приобретение опыта вести беседу конструктивно, формирование навыков убеждения.

Выбирается 5 пар участников. Каждому из пары дается описание его роли. Участников просят прочитать инструкцию и действовать в соответствии с написанным. После исполнения происходит общая дискуссия, в процессе которой участники оглашают содержание своих инструкций.

В процессе дискуссии можно обсудить следующее:

– как реагировали на происходящее участники;

– что они чувствовали;

– как интерпретировали сигналы, исходящие от партнера по общению;

– что сделали для того, чтобы дискуссия стала более успешной.

### ***Пакет первый.***

*Исполнитель А.* Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

*Исполнитель Б.* Молчите, пока не заговорит ваш партнер, подбадривайте его всем видом. В процессе разговора поддерживайте беседу, проявляя заинтересованность. Смотрите на него, улыбайтесь, кивайте, задавайте вопросы, но не пытайтесь завладеть инициативой в разговоре. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

### ***Пакет второй.***

*Исполнитель А.* Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

*Исполнитель Б.* Когда ваш партнер заведет с вами разговор, посмотрите на него с выражением типа: «Ну-ну, посмотрим, что интересного ты можешь рассказать». Продолжайте молча его разглядывать. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

### ***Пакет третий.***

*Исполнитель А.* Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

*Исполнитель Б.* Когда ваш партнер заговорит, послушайте его минуту или две, а потом начните ерзать, менять ноги, положенные одна на другую, смотреть на часы, озираясь по сторонам. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Да-да, продолжайте!». При этом ведите себя по-прежнему. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

### ***Пакет четвертый.***

*Исполнитель А.* Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

*Исполнитель Б.* Дождитесь, когда ваш партнер заговорит, после чего выразите ему свое молчаливое несогласие со сказанным посредством жестов или выражения лица. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Ну-ну, продолжайте!». При этом ведите себя по-прежнему. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

### ***Пакет пятый.***

*Исполнитель А.* Говорите партнеру о чем-либо, представляющим для вас интерес, но при этом не смотрите на него. Вы можете смотреть на что угодно – осматривать комнату или опустить глаза. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

*Исполнитель Б.* Когда ваш партнер начнет беседу, отвечайте ему как можно более ободряющим тоном. Попробуйте придерживаться темы, предложенной партнером. Задавайте вопросы, проясняйте суть и т.д. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## **ЗАНЯТИЕ 7. ПОВЕДЕНИЕ ПРИ КОНФЛИКТАХ**

*Цель:* предупреждение и смягчение межличностных и межгрупповых конфликтов, формирование навыков поведения в конфликтных ситуациях.

**Информирование.** *Конфликт* – столкновение. *Спокойствие* – отсутствие агрессивности, уверенность в себе. Владение собой в различных, в том числе и стрессовых ситуациях.

**Ролевая игра «Сглаживание конфликтов».** *Цель:* отработка умений и навыков сглаживания конфликтов, развитие конструктивных способов поведения, отработка навыков терпимого отношения к людям.

Ведущий рассказывает о важности такого умения, как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет роль миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

**Разминка «Корабли и скалы».** *Цель:* снятие напряжения, развитие навыков общения, повышение уровня взаимопонимания.

Половина играющих – «корабли», половина – «скалы». «Скалы» рас-саживаются на полу, «корабли» закрывают глаза и хаотично двигаются по комнате. При приближении «корабля» «скала» издает шипящий звук, с которым «волны накатываются на камень». Цель «скал» – не допустить «кораблекрушения». Потом играющие меняются ролями.

**Упражнение «Человек-стрессор».** *Цель:* формирование умения то-лерантно относиться к людям, развитие умения управлять стрессовыми состояниями.

Участники группы разбиваются на пары. Каждый из них вспоминает очень сильное позитивное состояние из прошлого опыта и затем показы-вает, как оно выглядит (это состояние будем называть «ресурсный круг», или «ресурсы»).

Затем пары участников разбиваются – группируются в четверки, в каждой из которых выделяются такие роли: «учитель», «помощник» и два «актера», играющие подростков, их друзей, родителей и т.д.

«Помощник» отводит «учителя» от «актеров» и просит вспомнить человека, чей внешний вид, тон голоса, положение тела или фразы могут немедленно вызвать ухудшение настроения (т.е. вызвать нехватку «ресур-сов»), внезапный, острый стресс.

Когда «учитель» вспомнил человека, вызывающего стрессовое со-стояние, он возвращается к «актерам» и рассказывает об этом человеке-стрессоре.

Теперь «актеры» изображают поведение человека-стрессора, а «по-мощник» наблюдает за «учителем». Как только «учитель» «зацеплен» копированием «актеров», «помощник» сразу же отводит его в сторону, а «актеры» прекращают играть роль стрессора.

Затем «учитель» делает шаг в установленное ранее место, соответ-ствующее «ресурсному кругу». «Помощник» напоминает ему о том, что надо сделать один вдох, затем второй и еще несколько.

«Учитель» продолжает стоять в стороне от «актеров», но делает шаг из круга (оставляя там «ресурсы») и затем подходит близко к «актерам».

«Актеры» сразу же демонстрируют поведение, угнетающее и раздра-жающее «учителя».

«Учитель» смотрит на игру «актеров», но как только он снова ощу-щает напряжение, то опять отходит от «актеров» (они, конечно, остано-вливаются) и возвращается в «ресурсное состояние». «Помощник» напо-минает ему сделать два-три вдоха, затем спрашивает, где, в какой части тела, организма он ощущает первоначальное напряжение. «Учитель» дол-жен показать его или сказать, где оно находится.

«Учитель» снова стоит перед «актерами» и достаточно долго, так, чтобы почувствовать не только первоначальное напряжение, но и последующее.

Как только «учитель» ощутит второе напряжение, он отходит от «актеров» (как делал это ранее), идет к позитивному «ресурсному кругу» и делает два-три глубоких вдоха. «Помощник» спрашивает, чувствует ли он второе напряжение в том же месте, что и раньше, или в другом месте.

Назначение данного упражнения заключается в том, чтобы дать возможность подростку в ослабленной форме пережить прошлый стрессовый опыт и, зафиксировав изменение места напряжения, привести его к выводу, что теперь он может выдержать встречу со стрессором даже без обращения к «ресурсному кругу».

**Разминка «Ревущий мотор».** *Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

*Инструкция:* «Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

**Ролевая игра «Управление трудностями в общении»** (автор – М.Ф. Луканина). *Цель:* развитие навыков конструктивного общения, формирование чувства внутреннего спокойствия, умение общаться с «трудными» людьми.

В общении нам часто приходится общаться с самыми разными людьми. С некоторыми из них общаться очень легко, с некоторыми – трудно. Традиционно считается, что существует несколько типов людей, «трудных» в общении: агрессор, всезнайка, жалобщик, сверхпокладистый, нерешительный и т.д. В каких-то ситуациях и сами участники проявляют подобные варианты поведения. Тем не менее необходимо уметь общаться и действовать конструктивно с самыми разными людьми в разных ситуациях. Участникам предлагается потренироваться в подобном общении.

Подросткам раздаются карточки, на которых написаны роли, которые они будут изображать во время групповой дискуссии или при общении в паре (по выбору тренера). Необходимо будет начать разговор на любую тему, которую предлагает группа к обсуждению, например, «от-



ношения людей разных национальностей», «отношения с родителями», «общение одноклассников» и т.д. Вести беседу надо в рамках той роли, которая досталась участникам. По итогам проводится обсуждение и методом группового штурма участники вырабатывают правила поведения в конфликтах.

*Варианты ролей.*

1. *Агрессор «паровой каток».* Качества: жесткий, грубый, агрессивно критикующий, отсутствует уважение к людям, не воспринимает других.

2. *Агрессор «скрытый интриган».* Качества: хитрый, скрытный, действующий исподтишка, за внешней доброжелательностью скрывается неуважение и желание сделать гадость другим во благо себе.

3. *Агрессор «взрывной ребенок».* Качества: вспыльчивый, громкий, агрессивно выражает отрицательные эмоции, плохо воспринимает критику, в обычном состоянии нормален в общении.

4. *Молчун.* Качества: спокоен и молчалив, никогда не высказывается открыто, сложно понять, что он о вас думает на самом деле.

5. *Всезнайка.* Качества: думает, что знает все лучше других, говорит на очень научном языке, окружающих не воспринимает как умных, высказывается безапелляционно, с чувством превосходства, мнение других не уважает и к нему не прислушивается.

6. *Сверхпокладистый.* Качества: всегда говорит «Да», со всеми соглашается, редко отстаивает свое мнение, берет на себя много поручений и редко их выполняет, так как не успевает или не может выполнить все.

7. *Нерешительный.* Качества: не умеет принимать решения, боится ошибок, тянет время, тревожен, не отличается ответственностью и вечно переживает о своих поступках.

8. *Жалобщик.* Качества: всем недоволен, на все жалуется, критикует, не хочет брать ответственность, говорит только о плохом.

9. *Вечный пессимист.* Качества: предвидит только неудачи, всегда говорит «нет» или переживает, если скажет «Да», обращает внимание на плохое.

10. *Перфекционист.* Качества: беспокоится о том, чтобы, все делать правильно, кропотливо педантичен, навязчиво скупулесен.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## ЗАНЯТИЕ 8. ТОЛЕРАНТНОСТЬ

*Цель:* формирование толерантности, терпимости, уважительного отношения к людям.

**Информирование.** *Толерантность* – отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию, терпимость.

**Разминка «Впусти в круг».** *Цель:* переживание участниками группы ситуации принятия в нее новых членов, осознание возможных трудностей адаптации.

Участники группы образуют замкнутый круг. Несколько подростков остаются за кругом. Их *Цель:* по очереди стараться попасть в круг, используя для этого любые способы. По итогам проводится обсуждение. Данное упражнение показывает, насколько различны способы, применяемые участниками для того, чтобы попасть в круг.

**Упражнение «Развитие позитивного взгляда на мир, других людей и самих себя».** *Цель:* развитие умения позитивно воспринимать окружающий мир и конкретную ситуацию.

*Инструкция для участников:* «Такое умение – неперемное условие сохранения толерантности. Существует очень много способов развития позитивного взгляда. Далее мы предлагаем такие из них, которыми может воспользоваться при желании каждый».

1. Как правило, нам легче акцентировать свое внимание на трудных и неприятных сторонах жизни, нежели на приятных. В результате жизнь перестает радовать своими красками и превращается в серое, однообразное, а иногда и очень напряженное существование. Но мы уже говорили о роли нашего сознания. Мы можем помочь себе очень простым способом. Для этого каждый вечер перед сном постарайтесь вспомнить, что этот день принес нового и хорошего, а утром, проснувшись, подумайте, что приятное вас ожидает. Если делать это регулярно, то вы увидите, как преобразится ваша жизнь и насколько уменьшится ваше внутреннее напряжение.

2. Мы очень часто расстраиваемся и теряем уверенность в себе под влиянием оценок других людей, и даже безобидный вопрос, заданный либо не в очень корректной форме, либо не вовремя, может вывести нас из себя. Попробуйте для начала поиграть в такую игру. Напишите на листке бумаги один под другим вопросы любого содержания, которые могут быть заданы вам лично. Справа разделите листок на две колонки, в первой вы напишите позитивный смысл вопроса, во второй – негативный. В каждом вопросе есть и тот, и другой смысл в зависимости от ситуации и отношений с человеком, который задает вопрос. Пофантазируйте и постарайтесь найти и тот, и другой смысл в каждом вопросе.

Например: + –

Хорошо ли вы позавтракали? Забота. Вмешательство в мои дела.

Что вы собираетесь делать? Совместная Назойливость. Перспектива.

С кем вы пойдете в гости? Уважение. Насмешка.

Теперь у вас есть возможность убедиться, что практически любой вопрос (равно как и любое утверждение, обращенное к вам) можно интерпретировать по-разному, и вы сами можете это делать в зависимости от ваших целей. А дальше уже вам решать, есть ли смысл принимать все близко к сердцу и расстраиваться в тех случаях, когда можно парировать удар тем, что просто изменить акцент с минуса на плюс. В результате вы поможете человеку, может быть, и ничего не имеющему против вас, выйти достойно из неловкой ситуации и сохраните свое достоинство и уверенность в себе. В тех случаях, когда вас действительно хотели обидеть или поставить на место, вы сможете таким образом регулировать напряжение в разговоре и, может быть, даже спокойно убедить человека, что он был не совсем прав. Самое главное, что в любом случае позитивный взгляд на собеседника поможет сохранить самообладание и добиться своего.

Этот прием можно использовать как игру, в которую можно играть, скажем, с друзьями. Например, вы по очереди задаете друг другу вопрос, а партнеры реагируют либо на отрицательный смысл вопроса, либо на положительный. Получается даже более эффективно, чем играть с самим собой. Кстати, играя в эту игру, вы обретаете и новых единомышленников.

3. Сядьте перед зеркалом и опишите, что вы видите перед собой, например: «Я вижу девушку с русыми волосами, карими глазами...». Затем повторите процедуру, но акцентируя внимание на том, что вам понравилось, например: «Я вижу, что у этой девушки очень интересный цвет волос, глаза излучают ум и доброту и т.п.» .

Если поначалу будет трудно, постарайтесь убедить себя, что это только игра, но затем постарайтесь сказать себе как можно больше комплиментов. Сначала вам, может быть, будет смешно, или вы начнете потеть, или почувствуете, что стало прохладно. Не бойтесь этих и других эмоциональных и физиологических реакций. Так и должно быть, когда преодолеваются стереотипы. Продолжайте упражнение, и вы увидите, что через некоторое время вам легче будет принять себя такими, какой вы есть, и смотреть на себя позитивно.

4. Напишите на листке список личностных качеств, какие вы знаете (для этого можно использовать и любые списки из литературы, но лучше сделать свой). Отметьте в этом списке все качества, которые есть лично

у вас. Теперь из этих качеств выберите те, которые вы считаете положительными. Выпишите эти качества, повесьте листок где-нибудь на видном месте и иногда читайте их вслух. Через некоторое время опять обратитесь к полному списку и снова отметьте свои положительные качества и т.д. Всегда очень полезно знать, за что можно уважать себя. Если другие пока что не видят этого, то скоро у них будет возможность убедиться в том, как много у вас достоинств».

#### **Разминка «Карлики и великаны».**

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны» и т.д.

**Упражнение «Паутина предрассудков».** *Цель:* осознание наличия у себя негативных социальных стереотипов и их коррекция.

Участники группы выбирают из нескольких карточек, лежащих «лицом» вниз, по одной. На каждой карточке указано название одной из социальных (профессиональных, национальных) групп, о которых в обществе существуют негативные представления, например, «Новый ученик в классе», «Полицейский», «Кавказец», «Торговец с рынка», «Гопник» и т.д. Кроме карточек, для проведения упражнения необходим моток бечевки или клубок шерстяных ниток. Один участник выходит в круг, остальные члены группы «опутывают» его теми представлениями, которые касаются олицетворяемой им социальной группы. Каждое высказывание сопровождается закручиванием вокруг участника одного витка нити. Члены группы могут развенчивать предрассудки. В этом случае один виток снимается. Например: «Гопники – нарушители покоя жителей микрорайона» – один виток надевается. «Гопники – веселые ребята, с ними может быть интересно» – один виток снимается.

**Упражнение «Отель».** *Цель* – показать существование возможностей кратковременного делового общения с любым, даже явно несимпатичным человеком, возможностей заключить с ним «контракт» на взаимодействие.

Каждому участнику группы на голову надевается бумажный обруч с надписью, которую сам участник не видит. Варианты надписей: «Лунарик», «Никогда не моется», «Спит только при свете», «Спит только под громкую музыку», «Ворует вещи», «Чихает и кашляет» и т.д. Участникам предлагается представить ситуацию, что они – путешественники, которые должны расположиться на ночь в двух комнатах отеля. Задается количество мест в комнатах. Предположим, если в группе 13 человек, им сооб-

щается, что одна комната вмещает 7, другая 6 человек. Группа должна поделиться на две подгруппы, равные количеству мест в комнатах. Можно договариваться любыми способами. Участники могут приглашать кого-то в свою комнату, наоборот, просить кого-то ночевать в другой комнате и т. д. Игра продолжается до достижения полной договоренности. То есть все участники группы должны быть согласны с достигнутым распределением.

**Шеринг.** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

## ЗАНЯТИЕ 9. ПРОЩАНИЕ

*Цель:* подведение итогов работы, получение обратной связи.

**Упражнение «Доверяющее падение».** *Цель:* сокращение коммуникативной дистанции между членами группы, формирование доверия к людям, повышение уверенности.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

**Упражнение «Рисунок ресурсов нашей группы».** *Цель:* выработка совместного решения, сплочение группы, подведение итогов работы.

Участникам предлагается нарисовать совместно, что они выносят с тренинга, какие ресурсы есть у группы, чему они научились, что им больше всего запомнилось и т.д. Рисунки на ватмане потом можно обсудить с целью закрепления наработанного на тренинге материала.

**Шеринг «Мои впечатления».** Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта. Подведение итогов работы группы.

**Прощание «Пожелание».**

Участники по очереди желают что-то друг другу.

---

---

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА В ШКОЛЕ

### **Принципы работы:**

1. Ни один случай буллинга не должен остаться безнаказанным.
2. Раннее вмешательство предпочтительно.
3. Ученик не должен остаться один на один с насилием.

### **Действия на уровне школы**

1. Повышение квалификации администрации школы по вопросам предотвращения буллинга и созданию позитивной атмосферы в организации.
2. Разработка правил поведения для всех учеников, столкнувшихся с буллингом: что делать, куда идти, кому и в какой форме заявить. Заявление о факте провокации, оскорбления, физического насилия, вымогательства, угроз и т.д. должно быть сделано обязательно.
3. Создание в школе антибуллингового комитета / этического комитета, совета отцов, совета справедливости и т.п.

### **Роль учителя**

1. Учитель должен уметь распознавать потенциальных жертв буллинга и быть бдительным.
2. Учащиеся, которые подвергаются агрессии, должны иметь право рассчитывать на поддержку со стороны учителя, когда речь идет о буллинге.
3. Учитель должен научиться распознавать властолюбцев и отличать степень выраженности агрессивного поведения (злостный ли агрессор этот ученик).
4. Учитель должен научиться конструктивно конфронтировать с агрессией.
5. Учитель должен опираться на созданную в школе систему противодействия, в том числе антибуллинговый комитет и другие структуры, оказывающие экстренное противодействие в ситуации агрессии среди детей.
6. Учитель должен знать, какие факторы атмосферы в классе способствуют буллингу.

### **Дети должны уметь и быть готовы:**

– рассказать о случае буллинга своим родителям либо взрослым, которым они доверяют, например, учителю, воспитателю, руководителю студии и т.п.;

- вести себя уверенно;
- искать друзей среди сверстников и одноклассников;
- избегать ситуаций, в которых возможен буллинг;
- заниматься методично и последовательно восстановлением своей самооценки с помощью специалиста, если нужно;
- быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне);
- не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости и не применять оружие;
- учиться использовать юмор – самое мощное оружие против вербальной агрессии.

### **Действия учителя в случае проявления насилия обучающимися**

#### ***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 прямыми участниками, должны иметь высокую восприимчивость к ситуациям буллинга и способность адекватно реагировать.

#### ***2. Занять позицию.***

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

#### ***3. Разговор с классом.***

Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.

#### ***4. Проинформировать педагогический коллектив.***

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль. В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью извне, например, в комиссию по делам несовершеннолетних, центр психологического консультирования и т.д.

### **5. Пригласить родителей для беседы.**

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

### **6. Программа шефства.**

Система шефства старших школьников над младшими создает коммуникативное пространство, способствующее более быстрому обнаружению случаев буллинга и привлечению шефов к разрешению таких ситуаций.

### **Непосредственная работа учителя с обидчиками**

#### ***Принципы работы:***

1. «Разделяй и властвуй» – работа по разоблачению обидчиков должна проходить в индивидуальной форме.
2. Не использовать лишь наказание – злоупотребление наказанием усиливает групповую солидарность обидчиков.
3. В работе с обидчиком использовать силу конфронтации класса.

#### ***Действия:***

- 1) переговорить отдельно с каждым членом группы обидчиков и получить от каждого письменное изложение инцидента; сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- 2) объяснить каждому члену группы, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное; постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- 3) собрать всю девиантную группу и предложить каждому ее члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе; подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?»;
- 4) поговорить с родителями детей, участников девиантной группы, показать им письменные объяснения ребят; известить о решении, принятом школьным сообществом по данному случаю;
- 5) вести дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами.

### **Непосредственная работа учителя с пострадавшим ребенком:**

1. Переговорить отдельно с каждым ребенком, ставшим жертвой. Сказать ему: «Я тебе верю»; «Мне жаль, что с тобой это случилось»; «Это не твоя вина»; «Хорошо, что ты мне об этом сказал»; «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».
2. Подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым; оказать поддержку, конкретную помощь.



3. Объяснить ребенку свою роль и роль специалистов, способных оказать ему поддержку (работник организации защиты детей, социальный работник, психолог-консультант и т.д.).

4. Предложить ребенку письменно изложить все случившееся.

5. Обучить ребенка методам психологической защиты.

### **Работа с группой детей-помощников.**

#### **Методика «Без обвинений»**

Участвующие в процедуре «Без обвинений» дети, по возможности, не должны находиться в зависимости от проводящих ее учителей. Поэтому мы рекомендуем приглашать для проведения этого метода специалистов со стороны, например, социальных работников, школьных психологов или даже руководство школы.

Чтобы помочь жертве, создается группа помощников. Совместно с этими «избранными» ребятами осуществляется поиск персональных предложений – решений по прекращению травли.

#### ***Проведение***

##### *1. Первый разговор с жертвой:*

- интервью с жертвой (см. ниже текст интервью);
- 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!

##### *2. Разговор с родителями жертвы:*

- понять позицию родителей;
- войти в доверительные отношения с родителями (получить их разрешение на применение методики);
- рассказать о методе «Без обвинений» и его возможностях.

##### *3. Подготовка и информирование других:*

- информирование других учителей;
- формирование группы примерно из 6 человек, в которую входят как булли, так и нейтральные ребята – мальчики и девочки;
- планирование мероприятий.

##### *4. Встреча с группой помощников:*

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

– 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;

– определиться с тем, что может сделать каждый человек из группы.

**Не требовать никаких обещаний!**

– провести повторный разговор примерно через неделю.

*5. Второй разговор с жертвой.*

– Узнать, какие произошли перемены, и какое сейчас самочувствие.

– Еще раз проверить, какие возможности влияния на ситуацию есть у жертвы.

*6. Индивидуальные беседы с каждым членом группы помощников.*

Через неделю проводятся индивидуальные беседы со всеми членами группы, которым задают следующие вопросы:

– 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 относительно 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 6 недель для подведения итогов и проведения заключительного праздника.

*7. Подведение итогов и праздник:*

– вместе с группой посмотреть, что произошло за последнюю неделю;

– вместе с группой отметить успехи (например, чаепитием, выдачей диплома и пр.).

*8. Поддержание контакта с семьей жертвы и учителем:*

– через некоторое время снова осведомиться о том, сохраняются ли достигнутые изменения;

– предложить жертве и ее семье при необходимости обращаться за помощью.

**Основные вопросы для интервью во время первой встречи с жертвой**

Цель этой беседы в том, чтобы выяснить, что происходит, кто участвует в травле, а также с кем у жертвы хорошие отношения и каковы

собственные ресурсы жертвы по урегулированию ситуации. На основе информации, полученной в этой беседе, впоследствии специалист (например, социальный работник), применяющий метод No Blame Approach, вместе с классным руководителем формирует группу помощников.

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?

### **Практические рекомендации родителям пострадавшего ребенка**

1. Обратиться за помощью к педагогу, объяснив ребенку различие между ябедничеством, когда ты хочешь кому-то навредить, и стремлением защитить себя.

2. Обратиться за помощью к психологу, желательно начать посещать тренинговые группы, в которых ребенок получил бы те социальные навыки, которые позволят ему противостоять проявлению психологического насилия.

3. Проанализировать особенности воспитания в семье. Именно родители должны помочь сформировать ребенку умение прогнозировать поступки других людей, умение не подставляться под провокации других

людей, умение избежать унижения. Ведь на роль изгоя избирают не каждого: выбирают всегда того, кто позволяет унижать себя один раз, и второй, и третий, и где обидчики всегда уверены, что так будет продолжаться и дальше.

### **Практические рекомендации родителям агрессивного ребенка по коррекции агрессивных тенденций в поведении:**

#### ***1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии:***

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);
- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно, но...»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»).

#### ***2. Установление обратной связи.***

Один из важных путей снижения агрессии – установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

#### ***3. Контроль над собственными негативными эмоциями.***

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует пример взаимодействия с агрессивным человеком.

#### ***4. Обсуждение проступка.***

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить

негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но прежде всего для самого маленького агрессора.

### **5. Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично – минимизировать вину подростка («Возможно, ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз говорить начистоту;
- не требовать абсолютного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

### **6. Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

### **7. Снижение напряжения ситуации.**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией, – уменьшить напряжение ситуации.

Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Главный здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказание или угрозы наказания;

– обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда, ...», «Ты никогда не...»;

– сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);

– команды, жесткие требования, давление;

– оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

– нерефлексивное слушание. Это слушание без анализа, дающее возможность собеседнику высказаться. Все что нужно делать – поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;

– пауза, дающая ребенку возможность успокоиться;

– внушение спокойствия невербальными средствами;

– прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

– использование юмора;

– признание чувств ребенка.

---

---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Дети-жертвы не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка, детерминирует его социальную дезадаптацию. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение – наиболее частые последствия буллинга. Дети-агрессоры чаще других попадают в криминальные истории, у них формируется искаженное представление о разрешении конфликтов и нормах социального взаимодействия в целом. Дети-наблюдатели, непосредственно не участвующие в травле, также переживают негативные эмоции: страх оказаться на месте жертвы, бессилие, негативное отношение к школе, в которой возможно унижение одного человека другим.

Для учителей частыми последствиями буллинга являются конфликтные отношения с обучающимися, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Создание образовательной среды, свободной от насилия, способствующей развитию и самореализации обучающихся, формированию у них здорового, безопасного образа жизни предполагает комплексную работу по преодолению и профилактике буллинга в школе.

Следует отметить, что при этом необходимо учитывать конкретную категорию обучающихся, с которой взаимодействует педагог.

В планах: разработка перечня практических рекомендаций по профилактике буллинга среди учащихся для всех субъектов образовательного процесса.

---

---

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аверьянов, А.И. Буллинг как вызов современной школе / А.И. Аверьянов // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18. – С. 45–50.
2. Алексеева, И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. – М.: Генезис, 2006. – 256 с.
3. Аллахвердова, О.В. Медиация : пособие для посредников / О.В. Аллахвердова. – СПб.: СПбГУ, 1999. – С. 15–17.
4. Бандура, А. Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
5. Бондарь, В. Насилие над ребенком ведет к деформации личности / В. Бондарь // Социальная педагогика в России. – 2008. – № 4. – С. 42–44.
6. Бочавер, А.А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А.А. Бочавер, К.Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 149–159.
7. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учеб. пособие для специалистов и дилетантов / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2006. – 321 с.
8. Быковская, Е.Ф. Педагогическое насилие: теория и практика / Е.Ф. Быковская // Философия образования. – 2006. – № 1. – С. 221–229.
9. Вишневская, В.И. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе / В.И. Вишневская, М.Л. Бутовская // Этнографической обозрение. – 2010. – № 2. – С. 55–68.
10. Глазман, О.Л. Психологические особенности участников буллинга / О.Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 105. – С. 159–165.
11. Гребенкин, Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е.В. Гребенкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 157 с.
12. Гуггенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости / А. Гуггенбюль. – М.: Когито-Центр, 2006. – 176 с.
13. Защита детей от жестокого обращения / под ред. Е.Н. Волковой. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.



14. Зиновьева, Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.
15. Кон, И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И.С. Кон // *Семья и школа*. – 2006. – № 11. – С. 15–18.
16. Кутузова, Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать / Д.А. Кутузова // *Журнал практического психолога*. Вып. 1. – 2007. – С. 72–90.
17. Лэйн, Д.А. Школьная травля (буллинг) / Д.А. Лэйн // *Детская и подростковая психотерапия* / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. – СПб.: Питер, 2001. – С. 240–274.
18. Маланцева, О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О.Д. Маланцева // *Социальная педагогика*. – 2007. – № 4. – С. 90–92.
19. Малкина-Пых, И.Г. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
20. Мерцалова, Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т. Мерцалова // *Директор школы*. – 2008. – № 3. – С. 25–32.
21. Петросянц, В.Р. Психологические характеристики старшеклассников – участников буллинга в образовательной среде // *Эмиссия: электрон. науч. журнал*, 2010. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2010/1479.htm>
22. Прудникова, М.С. Психолого-педагогические детерминанты безопасного поведения детей в образовательной среде / М.С. Прудникова // *Актуальные проблемы психологического знания*. – 2010. – № 1. – С. 87–92.
23. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 332 с.
24. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // *Психологический журнал*. – 1996. – № 5. – С. 3–18.
25. Руланн, Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга / Э.Г. Руланн. – М.: Генезис, 2012. – 264 с.
26. Селиванова, О.А. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении / О.А. Селиванова, Т.С. Шевцова. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2011. – 232 с.
27. Стрельбицкая, А.А. Динамика школьного буллинга в коллективах старшего звена / А.А. Стрельбицкая // *Педагогическая диагностика*. – 2010. – № 2. – С. 104–124.
28. Ушакова, Е. Буллинг новый термин для старого явления / Е. Ушакова // *Директор школы*. – 2009. – № 6. – С. 84–87.

29. Файнштейн, Е.И. Моббинг, буллинг и способы борьбы с ними / Е.И. Файнштейн // Директор школы. – 2010. – № 7. – С. 72–76.

30. Яруллина, Г.Р. Актуальность проблемы профилактики школьного насилия среди обучающихся подросткового возраста / Г.Р. Яруллина // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. IX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(9). – URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/6\(9\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/6(9).pdf).

*Учебное издание*

**Серия «На пути к эффективной школе»**

**Преодоление и профилактика буллинга в школе**

---

Подписано в печать 11.10.2018. Формат 60×84/16.

Печать офсетная. Гарнитура Times.

Усл. печ. л. 3,0. Тираж 500 экз. Заказ 1723

---

Вологодский институт развития образования

160011, г. Вологда, ул. Козленская, 57

E-mail: [izdat@viro.edu.ru](mailto:izdat@viro.edu.ru)

П72 **Преодоление** и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. – 52 с. : табл. – (Сер. «На пути к эффективной школе»).

**ISBN 978-5-87590-478-3**

В методическом пособии представлены разработанные к практическому использованию материалы по профилактике буллинга в школе.

Раскрыт ряд существенных подходов к диагностике риска буллинга среди учащихся, а также представлен комплекс практических мер по профилактике буллинга в школе.

Результаты могут быть использованы в практической деятельности педагогов образовательных организаций, а также педагогов-психологов, работающих с различными категориями обучающихся.

УДК 37.034  
ББК 74.200.51