Муниципальное Автономное Учреждение

«Ресурсный центр образования»

Программа поведения социально-педагогических тренингов по предупреждению негативных проявлений в поведении среди детей и подростков «Профилактика буллинга» для обучающихся 6-9 классов

Разработали:

руководитель службы сопровождения муниципальных социально - педагогических

проектов МАУ ЗАТО Северск «РЦО»

Петров К.В.;

педагог-психолог

МАУ ЗАТО Северск «РЦО»

Зайцева Е.В.;

педагог-психолог

МБОУ «Северская гимназия»

А.В. Багданова

Северск 2020

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  | Описание актуальности, целей, задач программы «Профилактика буллинга» |  3 |
| 2  | Что такое буллинг? История. Определение. Причины. Последствия | 4 |
|  | 2.1. История развития изучения явления «буллинг» в мире. | 4 |
|  | 2.2. Определение понятия «Буллинг» «Кибербуллинг». Особенности буллинга2.3. Участники буллинга 2.4. Причины насильственного поведения «агрессора»:2.5. Особенности детей, подвергающиеся буллингу2.6. Стадии становления буллинга в коллективе2.7. Типы адаптации подростков к буллингу2.8. Последствия для развития личности участников буллинга | 56789 10 11 |
| 3 | Описание программы «Профилактика буллинга» |  12 |
| 4 | Содержание программы «Профилактика буллинга» |  13 |
| 5.  | Описание психодиагностического инструментария, позволяющего определить динамику результатов личностных изменений участников программы «Профилактика буллинга»5.1. Описание опросника «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом (адаптация Н.В. Гришиной);5.2. Описание методики «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбяна и Н. Эпштейна) |  26 27 31 |
| 6  | Заключение |  36 |
| 7. | Литература |  37 |
|  | Приложение 1 |  |
|  | Приложение 2 |  |

1. **Описание актуальности, целей и задач программы «Профилактика буллинга»**

 Практически каждый из нас сталкивался с проблемой агрессии в школах. Это может быть хулиганство (драки, обзывательства, порча вещей и пр.) но, бывают ситуации, когда группа детей умышленно «травит» одного ребенка, применяя к нему физическое и психологическое давление, и эта ситуация может повторятся из года в год.

«Травля» буквально отравляет ребенку детство, делает школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Сегодня существуют множество зарубежных и отечественных исследований, которые показывают, что опыт травли имеет негативные последствия со стороны формирования социально-психологических и поведенческих черт личности участников процесса.

Сегодня проблема школьной травли особенно остра, практически ежедневно в СМИ транслируются новые кадры издевательств подростками над своими сверстниками, вопиющими случаями детской и подростковой жестокости по всей России.

По данным газеты РБК. Статистика по России не менее печальна: уполномоченного по правам ребенка при президенте РФ детский омбудсмен Анна Кузнецова в беседе с корреспонтентами РБК новости привела следующие данные за 2020г., согласно [данным](https://www.kommersant.ru/doc/3899144?query=%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3) Института образования НИУ ВШЭ, в России с буллингом сталкивается 27,5% школьников. А исследование агентства «Михайлов и Партнеры. Аналитика» [показало](https://www.rbc.ru/politics/30/10/2019/5db06c549a794759933165b2), что каждый второй (52%) из опрошенных подростков сталкивался с агрессией в школе.

Большинство опрошенных в случае столкновения с агрессией рассказали бы об этом:

родителям (63,8%), друзьям (29,2%), учителю (19,2%), предпочли бы никому не рассказывать 15,2% опрошенных, лишь 0,5% обратились бы в полицию.

Главный внештатный специалист, психиатр департамента здравоохранения Москвы, Георгий Костюк еще в 2017г., предложил ввести в школах психологические тренинги для предотвращения агрессии со стороны детей. «Я считаю, что в рамках школьной программы обязательно должны быть введены тренинги толерантного поведения, снижающие агрессивность, коммуникативные тренинги, которые учат школьников уходить от конфликтной ситуации, сглаживать любые недоразумения», — пояснил психиатр.

С 2017г. по настоящее время антибуллинговые программы повсеместно внедряются в учебные учреждения в форме групповых занятий, индивидуальной работы с подростками и их родителями, однако единая национальная антибуллинговой программа на государственном уровне на сегодняшний день не разработана.

 Таким образом, **Целью** программы «Профилактика буллинга» является профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков

 **Задачами** программы являются:

1. Обучение подростков навыкам конструктивного взаимодействия с социальной средой (ситуации нарушения прав человека, распознавание ситуации конфликта);
2. Формирование положительного социального взаимодействия (формирование навыков толерантного отношения в школьном сообществе, доверительных взаимоотношений в социальной микрокросреде, уважительного отношения к личности человека);
3. Профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков (формирование навыков осознанного, совладающего поведения, саморегуляция).

**Целевая аудитория:** обучающиеся образовательных учреждений (обучающиеся 6 – 10 классов МОУ города). Педагоги и специалисты образовательных учреждений (как партнеры в деле профилактики буллинга, преодоления последствий, оказания помощи).

**2. Что такое буллинг?**

**2.1. История развития изучения явления «буллинг» в мире.**

Основоположниками масштабных исследований на западе по изучению явления «буллинг» являются норвежские ученые: Д.Олвеус, А.Пекасс, П.Хайнеман. Первые статьи про школьную травлю проявились в 1969 (П.Хайнеман), первая книга «Моббинг. Групповое насилие среди детей и взрослых» (П.Хайнеман), 1972г., так постепенно научное мировое сообщество познавало и расширяло границы представлений о явлении «буллинг». Открываются новые стороны изучения детской и подростковой агрессивности, которые освещаются в научных статьях и книгах (книга Д.Олвеус «Мальчики для битья и школьные хулиганы», 1973, статьи Д.А. Лейн, 1974, 1988г.г.).

В 1987г. в Норвегии состоялась первая международная научная конференция, посвященная проблеме «моббинга», в которой приняли участие 40 ученых и работников школ из западно-европейских стран. С 1989г. увеличилось количество исследований и их публикаций по проблеме на западе.

С начала 1990г. исследователи «буллинга» уделяют особое внимание разработке профилактических мер, мер борьбы с буллингом и антисоциальным поведением. Первая профилактическая программа разработана Д.Олвеусом (The Olweus bulling prevention program (OBPP), в которой он предлагает уменьшить случаи внутришкольной травли не санкцонными методами, а изменениями климата школьной среды, привлекая к работе всех участников образовательного процесса. Эта программа имела хорошие положительные результаты, получила одобрение у Норвежского министерства образования, и сначала была реализована в своей стране, а затем адаптирована и внедрена в других странах мира. В настоящее время в мире существуют множество программ, где к теме буллинга может быть привязана иная проблематика: проблема мигрантов, профилактика делинкветного поведения, противодействие сексуальным домогательствам и др. Основными на сегодняшний день признаны Olweus Bullying Prevention Programm (программа предотвращения травли Д. Олвеуса), Positive Action, PA (Позитивное действие) — созданная в США, KiVa («хороший») — школьная программа из Финляндии. В которых «антибуллинговые» занятия начинаются с младшего возраста детей (4 лет), и продолжаются по окончанию средней школы.

Первые упоминания о буллинге в России встречается в монографии ученого педагога, психолога И.А.Баевой (исследование безопасности школьной среды) в 2006г. выходит публикация статьи журнале «Семья и школа, 2006 известного социолога И.С. Кона (посвящённая подростковому буллингу). Сегодня изучение буллинга в России занимаются ученые педагоги, психологи, социологи освещены в работах М. Г. Нечаевой, В. С. Собкина, А. Началджяна, Г. Г. Румянцевой, Л. М. Семенюк, И. А. Фурмановой, В. Р. Петросянц, Д. Н. Соловьева, Д. Н. Гриненко и др., они изучают различные проявления буллинга (с аспекта межличностных взаимодействий в коллективе, особенностей личностей участников буллинга, их поведения, пола, семейно-социального окружения и пр.). Сегодня «буллинг» в России и зарубежом, представляется хорошо изученным явлением, ученые, педагоги, понимают необходимость проведения комплексных профилактических «антибуллинговых» мероприятий, которые постепенно внедряются в современное общество. Однако единая национальная программа в России, обобщающий международный и отечественный опыт успешных практик по предупреждению этого явления на сегодняшний момент не разработана.

**2.2. Определение понятия «Буллинг» «Кибербуллинг».**

**Особенности буллинга**

Англоязычные термины, называющие это явление: буллинг (от «булли» – бычок, задира) и моббинг (от «моб» – толпа), связаны по смыслу с причинами, вызывающими травлю: подростковая агрессия и групповая агрессия.

Кибербуллинг представляет собой совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека в общении через интернет или посредством мобильной связи.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет насилие как преднамеренное применение силы, направленное на себя, иное лицо или группу лиц, которое влечет, или с большой вероятностью может повлечь нанесение телесных повреждений, психологической травмы, смерть, отклонения в развитии или другой ущерб.

Насилие отличается от других действий тем, что оно носит преднамеренный характер.

В буллинге наиболее распространены следующие виды насилия:

**Физическое насилие** (любой акт насилия, связанный с прямым физическим контактом причиняющий боль, и имеющий различные последствия для жертвы насилия) – это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства.

К физическому насилию относятся удары, наносимые рукой, ногой, при помощи каких-либо предметов, избиение, толчки, пинки, подзатыльники, укусы, надирание ушей, выкручивание рук, заламывание пальцев, принуждение оставаться в какой-либо неудобной или унизительной позе, удушение, дерганье за волосы, тряска и нападение с каким-либо предметом или оружием и др.

**Психологическое насилие**, которое может выражаться в форме вербального насилия (угрозы, оскорбления, обесценивание, унижение и др.) или в форме эмоционального насилия (контроль над поведением другого человека, непрямые угрозы или унижение, ограничение общения, преследовании, слежка.

Психологическое насилие проявляется в насмешках, обзываниях (присвоении обидных кличек), высмеивании, отказе от общения, недопущении в группу, оскорблении, грубых и унизительных высказываниях, ругани, которые подрывают самооценку и самоуважение человека.

Физическое и психологическое насилие часто начинается с запугивания – угроз в устной или письменной форме (в том числе с использованием электронной почты, социальных сетей).

Если обидчик не получает должного отпора, как правило, он вновь и вновь прибегает к насилию – оно становится систематическим.

Систематическое насилие над человеком толпой, и под негласным одобрением толпы называют буллингом.

Буллинг не происходит, когда два ученика с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются.

Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унизить, подчинить.

**Можно выделить некоторые особенности буллинга.**

1. Буллинг – это групповой процесс, затрагивает весь класс (группу), где оно происходит.
2. Буллинг асимметричен (с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой властью не обладающий).
3. Буллинг осуществляется преднамеренно, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.
4. Буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

**2.3. Участники буллинга**

* Инициаторы (обидчик, агрессор), характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности.
* Помощники инициатора, характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.
* Защитники «жертвы», как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу;
* Жертвы. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления.
* Наблюдатели (свидетелей). В ситуациях буллинга в роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности.

Как подчеркивает ряд ученых, вовлеченность в процесс буллинга представляет собой серьезную угрозу для социально-психологической и академической адаптации к школе как жертв буллинга, так и его инициаторов, а также свидетелей буллинга.

В своем исследовании С. Salmivalli отмечает, что в основе буллинга сверстника лежит мотив достижения булли (обидчиками) более высокого статуса и авторитетной позиции в классе. В исследовании J. Sitsema и его коллег установлено, что вероятность вовлечения в буллинг сверстника в качестве инициатора травли имеет прямую связь с фиксируемой у него высокой ценностью статуса, что особенно характерно для мальчиков подросткового возраста. Чаще всего булли выбирают в качестве жертвы того, кто легко подчиняется, не уверен в себе, физически слаб и обладает либо низким статусом в группе сверстников, либо вообще отвергается ею. Это позволяет обидчикам постоянно демонстрировать свою власть в группе и подтверждать свой высокий статус, не опасаясь противодействия. Для булли очень важна аудитория, поэтому они инициируют нападение на жертву именно в присутствии сверстников.

Как отмечают американские исследователи буллинга С. Salmivalli с коллегами, для булли наиболее значима любая обратная связь (улыбка, кивок, заинтересованный взгляд, удивление) со стороны свидетелей буллинга, которая подкрепляет их действия и усиливает давление на жертву, было выявлено, что в случае, когда подростки-свидетели вступаются за жертву, они резко снижают уровень агрессии булли.

**2.4. Причины насильственного поведения «агрессора»:**

1. Личностные особенности «агрессора»

Как правило, дети и подростки, совершающие насильственные действия, ведущие себя агрессивно, отличаются некоторыми индивидуальными психологическими особенностями: импульсивностью, низким уровнем контроля за своим поведением и эмоциями, высокой склонностью к проявлениям вербальной агрессии. Учащиеся, систематически издевающиеся над сверстниками, а иногда и учителями, обычно делают это вполне сознательно, чтобы самоутвердиться, почувствовать и продемонстрировать свою власть. Их агрессия вызвана не столько неумением сдерживать гнев, сколько желанием устрашить, причинить боль и страдания другим при отсутствии угрозы наказания.

2. Семейные факторы

Вероятность проявления насилия в образовательном учреждении повышается из-за социально-психологического неблагополучия в семье, отсутствия контроля за жизнью ребенка со стороны родителей, опыта насильственных отношений внутри семьи, отсутствия теплых доверительных отношений с родителями, эмоциональной холодности и низкой степени сплоченности членов семьи, отсутствия взаимной поддержки. Насилие в отношениях между родителями и со стороны родителей в отношении детей может стать для ребенка моделью межличностных отношений, в основе которой будет лежать агрессия и насилие. Нередко обидчиками становятся дети, которых родители учат вести себя доминантно, подавлять других и отстаивать свои интересы любой ценой.

3. Факторы среды

Неблагоприятный социально-психологический климат в образовательном учреждении, стресс, отсутствие должного контроля со стороны учителей, их нежелание справляться с отдельными проявлениями насилия, и неумение оказывать адекватную и своевременную помощь его участникам, а также равнодушие к происходящему со стороны остальных учащихся, и их родителей создают подходящую среду для проявления единичных случаев насилия, и их перерождения в систематическую травлю.

4. Традиции школьной среды, провоцирующие и стимулирующие жестокость (общий психоэмоциональный фон учреждения, его «политическая» система, особенности отношения педагогов к школьникам, система взаимоотношений внутри классного коллектива как референтной группы, наличие общепризнанных социальных ролей, включающих роли «жертвы» и «хозяина», традиции в социуме, пропагандируемые средствами массовой информации.

**2.5. Особенности детей, подвергающиеся буллингу**

• Особенности внешности. Полнота, отчетливые недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда и другие внешние признаки, к которым легко придраться, начать дразнить ребенка, особенно не умеющего постоять за себя. Часто подвергаются издевательствам и подростки, поведение которых выглядит недостаточно маскулинно («по –девчачьи»).

• Особенности поведения. Дети, которые плохо учатся, чрезмерно подвижные и невнимательные, вспыльчивые (не умеющие управлять своей агрессией), не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.

• Объектами травли могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

• Повышенная тревожность по отношению к своему телу («телесная тревожность»): может бояться боли, плохо справляться с физическими играми, спортивными занятиями, любым физическим противостоянием, либо обладать плохой координацией (касается преимущественно мальчиков).

• Жертвой буллинга легко может стать чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

* Дети имеющие сложности с обучением и низкий уровень развития интеллекта. Низкие способности детерминируют и более низкую обучаемость ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: «Я не справлюсь. Я хуже других» и т. д.
* Болезни. Существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), нарушения речи–дислалия (косноязычие), дисграфия (безграмотное письмо), дислексия (нарушение обучению чтению), дискалькулия (нарушение обучению счету) и т. д.

Исследования как западных (Д. Лэйн, Д. Олвеус, В. Бесаг), так и российских (И.С.Кон, И.С. Бердышев, О.А. Маланцева) ученых, позволяет сделать следующие выводы. В большинстве случаев подростки-жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. При этом жертва, как правило, ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком. Это приводит к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы, что значительным образом влияет на дальнейшее развитие личности человека.

**2.6. Стадии становления буллинга в коллективе**

1. Первая стадия – это образование буллинг-группировки. В детско-подростковом коллективе вокруг «лидера», стремящегося к самоутверждению через демонстрацию физической силы или других форм насильственных действий, может образоваться группа «сторонников», также стремящихся к доминированию, к защите или покровительству «лидера». Если первые же проявления насилия не пресекаются решительно и строго, то их главный инициатор – «лидер» убеждается в своей безнаказанности, это повышает его авторитет среди сторонников и укрепляет группировку.

2. На второй стадии давление упрочняется. Невмешательство учителей, равнодушие одноклассников позволяют насильственным действиям повторяться, а подвергающийся им ученик постепенно теряет способность и волю к сопротивлению. Становясь более уязвимым, он тем самым дает повод для последующих нападений.

3. Третья стадия- деструктивное поведение. За учеником, который регулярно подвергается нападкам, окончательно закрепляется статус жертвы.

4. Четвертая стадия – изгнание.

**2.7. Типы адаптации подростков к буллингу:**

1. Активное сопротивление (ориентация на поддержку и постоянные попытки самостоятельно договориться с булли). Пострадавший также может начать активный поиск поддержки и помощи от третьих лиц, но, если помощь не приходит вовремя и насилие не прекращается, пострадавший может прибегнуть к защитной поведенческой реакции – уходу от проблемы через увлечение каким-либо видом деятельности, возможно, ранее ему не свойственным. Это может быть максимальное погружение в виртуальный компьютерный мир или примыкание к молодежным субкультурам, а в худшем случае – злоупотребление алкоголем и наркотиками.

2. Пассивное сопротивление (от плача и истерики с попытками самозащиты в случае физического насилия до реакций усиления заикания, невротических тиков, энуреза, энкопреза и т. д.). Для жертвы буллинга проявляется в разнообразных по силе и качеству эмоциональных переживаниях, вызванных постоянным ощущением тревоги, угрозы, страха (проявляются через плаксивость, агрессивность, озлобленность, раздражительность и обидчивость или, наоборот, привести к эмоциональному самоустранению, холодности, замкнутости). Они также могут стать причиной психосоматических защитных реакций организма – заикания, энуреза. Постепенно может развиваться так называемое «катастрофическое мышление», которое приводит к ощущению тотальной безнадежности и безысходности.

3. Отказ от сопротивления. У жертвы формируется ощущение неизбежности и непреодолимости ситуации буллинга, которая ужа стала атрибутом повседневной жизни Окружающие, привыкнув к постоянным издевательствам над этим человеком, его же обвиняют в сложившейся ситуации. Человек сам начинает верить в то, что виноват в издевательствах над собой. Своими силами он уже не может справиться с ситуацией, он подавлен, запуган и деморализован.

4. Бегство от жестокого обращения (избегание любых контактов и мест, связанных с буллингом), псевдоактивное сопротивление (провоцирование новых ситуаций буллинга, излишние конфликтность и агрессивность). Жертва, доведенна до крайней степени отчаяния и ощущения одиночества, стремясь избежать встреч с обидчиком и дополнительной травматизации, начинает пропускать учебные занятия или вовсе перестает посещать образовательное учреждение, возникают мысли о суициде).

**2.8. Последствия для развития личности участников буллинга**

**Последствия для жертв буллинга:**

1. Трудности в обучении: снижение успеваемости (невозможность сосредоточиться из-за стресса), пропуски занятий (страх нахождения с «агрессором», мучительность переживания издевательств);
2. Личностные: сниженная самооценка (неверие в свои силы, искаженный образ себя, низкий ресурс развития личностного потенциала, тревожные расстройства, неврозы, депрессии);
3. Социальные (автономность, отсутствие стремления к общению и коммуникации, стремление к формированию устойчивых социальных связей);
4. Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению;
5. Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.

**Последствия для агрессоров:**

1. Закрепление убеждения, что желаемое можно получить силой, уверенные в том, что «господствуя» и подчиняя себе других посредством травли, угроз, физических издевательств, им гораздо легче будет добиваться своих целей в дальнейшем перекладываемое на все сферы социального взаимодействия.

;2. Закрепление навыков «агрессивного» поведения в общении и поведении;

3. Низкий уровень эмпатии (понимание чувств и эмоций другого человека).

**Последствия для свидетелей.**

 1. Формирование устойчивого поведения «бездействия», и страха к «действиям» в ситуации столкновения с насильственным поведением;

2. Формирование представлений, о том, что психологические и физическое давление является «нормой» при взаимодействии с социумом;

**3. Описание программы «Профилактика буллинга»**

 Программа проведения социально-педагогических занятий с подростками «Профилактика буллинга» реализуется в рамках муниципальной программы «Профилактика алкоголизма, наркомании, токсикомании и ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи ЗАТО Северск» на 2021 - 2024 годы, направлена на предупреждение негативных проявлений в поведение среди детей и подростков.

Занятия по Программе проводятся в форме тренинга, т.к. эта модель взаимодействия с детьми, является наиболее эффективной. Педагог- психолог по своему усмотрению может их группировать и сочетать в зависимости от целей, которые он поставил.

Занятия проводятся для обучающихся 6,7,8,9 кл., в количестве от 20-23 человек.

 Занятия по программе «Профилактика буллинга» проводятся 1 раз в неделю, время проведения от 1,5-2 часов (в количестве 3 занятий)

Темы занятий:

1. Что такое «буллинг?», «кибербуллинг»;

2. Влияние эмоций на поведение человека;

3. Права человека.

Реализация программы проходит в несколько этапов:

I – Подготовительный этап(темтаичесткое планирование, подборка упражнений, демонстрационного и раздаточного материала, диагностического инструментария, организация групп в образовательных учреждениях).

II – Основной этап (информирование подростков о проведении тренингов по программе, проведение первичного диагностического обследования детей).

III – Заключительный этап. (подведение итогов и получение обратной связи участников программы; повторное психодиагностическое обследование, анализ результатов, определение динамики развития психологических показателей).

Индивидуальные компоненты, программы предполагают:

1. Подробное исследование проблемы и ее распространенности в конкретной школе (беседы с подростками, индивидуальные консультации по теме буллинга подростками и классными руководителями).
2. Взаимодействие с учителем (создание комфортной и открытой атмосферы в классе).
3. Создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении с ним.

Использование на занятиях медиа фильмов и наглядных пособий, например: цикл фильмов для специалистов [цикл видеороликов для учителей](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%A1%D0%9F%D0%A1%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5C%D0%A3%D0%9E%20https%3A%5Cvk.com%5Caway.php%3Fto%3Dhttps%3A%5Cwww.youtube.com%5Cwatch%3Fv%3D8ECzmFUtoJ0%26list%3DPLs2EyJlXhHewAQbqjfMhoOl0bsWbIz-pe%26fbclid%3DIwAR1gUpKLWxkfouIyOailQSPy-Aa-YNippt8n0NCMkOFcTN8kv4mrB-YVvEA%26cc_key%3D), обучающие материалы для родителей с [ТравлиНЕТ](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2F%F2%F0%E0%E2%EB%E8%ED%E5%F2.%F0%F4&cc_key=); [Буллинг в школе](https://www.youtube.com/watch?v=8GE1yFGxUXA) (фильм для подростков) [История прав человека](https://www.youtube.com/watch?v=fwgeG7zlWO0) (для подростков); [Кибербуллинг: смерть в сети](https://www.youtube.com/watch?v=y-jihgAwM7I) (фильм для подростков).

1. Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми.
2. Организация информационных групп для распространение профилактического опыта по принципу «равный-равному».
3. Индивидуальная психологическая работа с детьми-жертвами.

Структура занятия предполагает:

1. Вводная часть (определение темы и актуальности занятия).

2. Основной этап (проведение бесед, игр, упражнений, помогающих понять и усвоить тему занятия).

3. Рефлексия (в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами).

Использование индивидуальных компонентов программы позволяет постепенно погрузиться в проблематику буллинга, понять причины и формы преодоления этой проблемы, побывать в различных ролях негативного взаимодействия, а также найти выход из ситуации буллинга,

**4. Содержание программы «Профилактика буллинга»**

Задачи работы первого дня:

1. Формирование представлений о явлении «буллинг», «кибербуллинг», «агрессия», «конфликт»;

2. Формирование навыков, способствующих распознаванию ситуации нарушения прав человека, распознавание ситуации конфликта;

3. Развитие навыков осознанного, совладеющего поведения

День 1. Что такое «Буллинг», «Кибербуллинг»?

**Этапы проведения занятий:**

1. Этап. Вступление

Приветствие, пояснение организационных моментов.

1. Этап. Основной блок

*Примечание к блоку*: взаимодействие с подростками проводится в форме беседы (фронтально), информация о явлении «Буллинг», «Кибербуллинг» предоставляется последовательно по итогу выполнения упражнений, в процессе обсуждения.

**1.** **Упражнение «Свое мнение»**

Задача: составить картину понимания подростками терминов: «Буллинг», «Кибербуллинг».

Время проведения: 15 минут

 Упражнение проводится в форме фронтальной беседы, активного взаимодействия.

Тренер спрашивает и слушает рассуждения подростков по темам «Буллинг», «Кибербуллинг».

Вопросы для обсуждения:

* Знакомо ли вам явление «буллинг»? (травля), «Кибербуллинг?» (кибертравля);
* Где в социуме встречается это явление? (в любых коллективах, участники весь коллектив «Агрессор» и его свита, «Наблюдатели», «Жертва»);
* Есть ли среди вас люди, которые сталкивались, или наблюдали это явление в жизни?;
* Почему «буллинг» называют «травлей»? (применение психологического или физического насилия коллектива над человеком).
* Как можно «травить» человека?

 По ходу упражнения (беседы) ведущий повествует следующую информацию: определение «буллинга»; «кибербуллинга», виды и способы проявления травли, участники «буллинга» (информация представлена в программе п.2.2)

**2. Упражнение «Спорные утверждения»**

Задача:формирование представлений об агрессии (природа агрессии, виды), деструктивном проявлении агрессии в поведении

Время проведения: 15 минут

Материалы: 4 листка бумаги, на каждом из которых написано «Согласен»; «Согласен, но с оговорками»; «Не согласен».

 Выслушав утверждение, участникам предлагается занять определенное место и обосновать свой выбор.

Утверждения:

* Доказать, что ты сильнее можно только кулаками;
* Если кто-то тебя обидел, надо тоже обидеть в ответ;
* Некоторые люди настолько глупы, что объяснить им что-то можно только силой;
* Кто сильнее, тот и прав;
* Обижать человека можно, если он этого заслужил;
* Хорошими словами конфликт не решить;
* Конфликт нужно решать сразу;
* Некоторые люди не умеют себя сдерживать и провоцируют драку;
* Юноша не должен обижать девушку;
* Драка не помогает в решении конфликта;
* Каждый человек хоть раз в своей жизни был подвержен физической и психологической травле;
* Самостоятельно разрешить конфликт практически невозможно;
* Родители и учителя не должны вмешиваться в конфликты детей
* Когда трудно, проще перестать что-то делать, чем преодолевать трудности

Обсуждение происходит сразу после выбора участниками утверждения.

Обсуждение по итогам упражнения:

* Как вы думаете, что показало на данное упражнение? (о различных взглядах и поведении людей в ситуациях);
* Как вы считаете, что такое агрессия, и как она проявляется? (Учеными психологами установлено, что агрессия-это природная составляющая каждого человека. Агрессия (проявляется в гневе, злости и пр.) и бывает «недеструктивная» (механизм удовлетворения желания, достижения цели и способности к адаптации человека в соуме, служит для защиты своих прав и интересов), и «враждебная» (рассматривается как социальная аномалия), проявляется в желании причинить боль, мучения, страдания и получить удовольствие от этого;
* С каким поведением со стороны «агерссоров» вы чаще сталкиваетесь? (применение физического и психологического давления, унижение личности человека;
* «Буллинг»- это проявление недеструктивной или враждебной агрессии?;
* Почему человек становится «агрессором»? (Особенности личности «агрессора», информационный раздел программы 2.4.)
* Можно ли повлиять на поведение человека? (можно научить человека управлять своим поведением, для этого он должен понимать, что толкает его на эти действия, и что его поведение разрушительно для окружающих)
1. **Упражнение «Разожми кулак»**

Цель: формирование представлений об участниках буллинка, участниках конфликта, роли наблюдателей в ситуации конфликта, буллинга.

Задача: разделить участников на тройки. Один участник сжимает кулак, задача второго его разжать, задача третьего- наблюдать.

Время проведения: 5-10 минут

Обсуждение по итогам упражнения:

* Какую тактику вы применяли? (давление, физическое воздействие, уговоры);
* Легко ли было добиться желаемого?;
* Что при этом испытывал наблюдатель? (хотел ли вмешаться, помочь, подсказать, повлиять на ситуацию?);
* Может ли наблюдатели вмешаться и изменить ситуацию? (помочь, повлиять на участников процесса);
* Назовите участников буллинга, конфликта? (см. информацию п. 2.3.)
* Почему наблюдатели в «буллинге» зачастую остаются безучастными (равнодушие, страх расправы «агрессора», страх стать «жертвой»);
* Это упражнение про «буллинг», или «конфликт»?;
* Конфликт и буллинг? Давайте разберемся, чем различаются эти явления

 **Упражнение «Убеди меня»** (на замену)

Цель: формирование представлений о моделях поведения в конфликте, роли наблюдателей в ситуации конфликта, буллинга, различиях между «буллингом» и «конфликтом».

Задача: необходимо разделить участников на 5 групп. Группа 1- транспортная компания «ВОДА», 2 группа –транспортная компания «ВОЗДУХ», группа 3- транспортная компания «ЗЕМЛЯ», 4 группа (3-4 человека) заказчики, 5 наблюдатели. Задание заказчикам нужно выбрать компанию, чтобы доставить свой груз. Компания должна быть выбрана одна из трех. Задача каждой команды, заинтересовать сидящих в своем предложении и убедить их воспользоваться их транспортными услугами.

Время проведения: 10–15 минут

Обсуждаемые вопросы аналогичны упражнению «Разожми кулак»

**4. Упражнение «Что такое конфликт?»**

Цель: выявить у участников уровень знаний о понятии «конфликт», модели поведения в конфликте.

Время проведения: 10-15 минут

Материал: 2 листа ватмана

Задание: участников необходимо разделить на 2 команды. Команде 1 предлагается пояснить положительные стороны конфликта и определить положительные пути решения конфликтных ситуаций; Команде 2 отрицательные стороны конфликта и определить отрицательные пути разрешения конфликтных ситуаций. По завершению работы, заслушивается один представитель от команды, члены противоположной команды высказывают свое согласие/или несогласие с мнением.

Обсуждение по итогу упражнения:

* Чем отличается конфликт от буллинга, киббербуллинга (буллинг-это насилие, конфликт – соприкосновение интересов, в буллинге на выбранную «жертву» осуществляется целенаправленное психологическое и физическое давление через одобрение или неучастие большинством членов коллектива, в конфликте силы равны);
* Какие модели поведения в конфликте вам знакомы (сотрудничество- договариваться, игнорирование, уступить одному, уступить обоим);
* Какие модели поведения в буллинге? Кибербуллинге? (оказание выраженного давления, физическое- избиения, толчки, пинки и пр., психологическое- оскорбление, унижение и пр.);
* Чем отличается конфликт от «буллинга» (насилие направлено не на предмет общего интереса, как в конфликте, а на «уничтожение» человека).
* Можно ли остановить «буллинг» на истоках становления? (см. информацию п.2.6)

**5.Упражнение «Ты в моей роли?»**

Цель: формирование представлений о выходе из ситуации «буллинга» на этапе становления. Формирование представлений о последствиях для личности «агрессора», «жертвы», «наблюдателя»

Время проведения: 10-15 минут

Материал: листочки с надписями «Агрессор», «Наблюдатель», «Жертва»

Задача: Каждому участнику выдается листочек, проиграть ситуацию, и найти положительный выход из нее, чтоб остановить дальнейшее ее развитие.

Ситуации:

- он (она) новенький;

- он (она) не такой (ая) как все и это мне не нравится;

- он (она) слишком успешен, и это раздражает;

- он (она) слишком громко говорит. (ситуации могут быть идентичными происходящим в классе)

Обсуждение по итогам упражнения:

* Какая роль оказалась тяжелой к исполнению в «тройке»?. Понравилось ли быть в предложенной роли?;
* Что вы чувствовали в данной роли (унижение, обиду, власть и пр.);
* Как вы думаете, какова роль каждого участника в «буллинге». Может ли «жертва» самостоятельно справиться с агрессией? (может, если даст должный отпор обидчику, или найдет себе подмогу, или жертве помогут);
* Какие последствия для каждого участника «буллинга» (информация в программе п.2.8)

**6. Упражнение «Война и мир»**

Цель: снижение уровня агрессивности.

Инструментарий: листы бумаги (с расчетом 2 листа на 1 участника), карандаши, фломастеры, клей, скотч, ножницы по количеству участников.

Задание: Каждый участник получает чистый белый лист бумаги.

* Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем бы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течение десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. По счету "десять!" все действия по уничтожению противника уже исчерпаны. После того как время истекло, просим участников глубоко затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые испытывают в данный момент. Хорошо ли им? Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу? Может быть, наоборот, их переполняет чувство гордости за проявленные героизм и мужество? Может быть, есть ощущение освобождения – камень с души упал?

 Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение.

 Но, так или иначе, всегда наступает этот светлый и трагический день – первый день, после окончания войны, или вы понимаете, что так или иначе придется выстраивать взаимоотношения с этим человеком. Поэтому нужен хоть какой-то мостик, чтобы избежать

дальнейшего конфликта.

 На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей. У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом (вы можете его склеить, нарисовать заново, написать ему стих, торжественную речь и пр). Формулу примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. Посмотрите на своего «обидчика» что вы чувствуете сейчас?

Время проведения: 10-15 минут

Обсуждение:

* Сложно ли было найти нити для примирения;
* Освещение рисунков каждого участника.

3 этап заключительный. Подведение итогов

* С какими понятиями мы познакомились?;
* Что было полезным?;
* Чем опасен «буллинг»?, «кибербуллинг»?
* На следующем занятии мы поучимся выражать свои эмоции и чувства.

Ожидаемый результат: в ходе свободного обсуждения 100% подростков получают базовые знания об агрессии, явлениях «буллинг» (виды, причины, участники, последствиях), «кибербуллинге», формах проявления и преодоления деструктивного поведения, научаются отличать буллинг от конфликта.

***День 2. «Влияние эмоций на поведение человека»***

Задачи:

1. Формирование представлений о влиянии эмоций на поведение человека, виды эмоций, сила проявления.

2. Формирование осознанного, совладеющего поведения, саморегуляция;

3. Формирование навыков толерантного отношения в школьном сообществе.

1. Этап. Вступление
* Приветствие, пояснение организационных моментов.
* Подведение итогов прошлого занятия.

Время проведения: 1-2 минуты

* Определение ожиданий от занятия.
1. Этап. Основной блок

Определение темы занятия.

* Сегодня наше занятие будет посвящено эмоциям. Мы подумаем, зачем в нашей жизни нужны эмоции, как эмоции влияют на наше поведение, и как научиться их выражать без вреда для себя и окружающих.
1. **Упражнение «Воздушный шар»**

Цель: формирование представлений о влиянии эмоций на наше поведение.

Материал: 4 воздушных шара

Время проведения: 5 минут

Задание: 4 добровольца, каждый получает шарик. Просим надуть шарик, чтобы он не лопнул и завязать его. Задание для участников попытаться спрятать шарик на своем теле так, чтобы он не был заметен.

Обсуждение по итогам упражнения:

* Наши эмоции, это как воздушный шар, если мы испытываем ту или иную эмоцию, ее невозможно скрыть, как этот шарик. Эмоции каждый человек выражает по-разному: одни умело демонстрируют, не принося «вреда» окружающим если это негативные эмоции, другие выплескивают все и сразу (спустить воздух из шарика постепенно, или сразу) тем самым навредив человеку.
* Часто ли мы встречаем людей, которые выплескивая на нас негативные эмоции и этим портят нам настроение, или отвлекают от важных дел?;
* Давайте разберёмся почему эмоции и поведение взаимосвязаны вежду собой?.
1. **Упражнение «Алфавит чувств и эмоций»**

**(выполняются 2 задания)**

Цель: формирование понимания о видах эмоций, об их значении в жизни человека. Развитию социальной наблюдательности к чувствам, эмоциям и поведению партнера по общению.

Материал: Карточки с названиями эмоций и чувств: возмущение, [беспокойство](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/619998), страх, брезгливость, [гнев](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/47063), [вина](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/108121), величие, [восхищение](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/853288), [гордость](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/47088), [грусть](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/632314), жалость, [зависть](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/47090), злость, любовь, нежность, [ненависть](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/86249), [обида](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1070225), [одиночество](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/151589), [отвращение](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/5975), предвкушение, паника, [радость](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/599395), разочарование, раздражение, [раскаяние](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/676131), [растерянность](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/676213), ревность, симпатия, влюбленность, [скука](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/513947), [сострадание](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1236502), сомнение, спокойствие, [стыд](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/191849), смущение, [тревога](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/146502), [удивление](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/5969), утрата, отчаяние, вдохновение. 2 ватмана, фломастеры.

Задание1. Разбить участников на 2 группы. 1 группа показывает, вторая угадывает, в случае затруднения невербальной демонстрации, группа описывает ситуацию, в которой встречается эмоция.

Обсуждение по итогам 1 части упражнения:

* Как вы думаете, зачем нам нужны эмоции?;
* Выполняя это упражнение, вы познакомились с малой частью всего спектра эмоций и чувств, которые может испытывать человек. Их достаточно много, но есть основные: (гнев, радость, тоска, страх), которые рождают различные чувства, например: эмоция радость (чувство наслаждение, восхищение, вдохновение, удовлетворение), страх (тревожность, негодование, отчаяние и пр.), тоска (грусть, подавленность, смирение), гнев (недовольство, несправедливость, злость, ярость). (Возможно заменить на список по К. Изарду, П.Экману)
* Каждая эмоция вызывает определенный отклик в нашем организме, т.е. когда мы испытываем ту или иную эмоцию меняется мимика (улыбка, грусть), меняется речь (замедляется, ускоряется), может увеличиваться потоотделение, увеличивается или уменьшается выработка слюны, учащается сердцебиение (физиологические особенности), работа органов пищеварения (хочется много кушать, или не хочется совсем) реакции мышц (бить, бежать, стоять, делать).
* Что с нами происходит когда мы радостны?; расстроены; злы? (как мы ведем себя с окружающими в этих состояниях?);
* Эмоции бывают положительные (радость), отрицательные (гнев), и нейтральными. Сильными (стеническими) или слабыми (астеническими) по степени их проявления. Стенические (сильные) эмоции побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека ([радость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), страх, гнев), т.е. мобилизуют нас- мы бежим, делаем, говорим. Астенические эмоции (слабые) расслабляют или парализуют силы ([тоска](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B0_%28%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F%29), [грусть](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%83%D1%81%D1%82%D1%8C) и другие), мы лежим, стремимся к одиночеству, автономии.
* Выполнение второй задачи, поможет нам понять, почему эмоции влияют на наше поведение

Задание 2. Группам выдается по ватману. Участники делятся на группы.

Задача группы 1: определить поведение человека вызванной эмоцией гнев (раздражение, злость, ярость).

Задача группы 2 определить поведение человека вызванной эмоцией радость (восторг, воодушевление, удовлетворения).

Время выполнения: 15-20 мин.

Обсуждение по итогам упражнения:

* Почему эмоции влияют на наше поведение?;
* Нужно ли проявлять негативные эмоции? (любые эмоции нежно проявлять, но делать это бережно к другим людям);
* Как можно проявлять негативные эмоции, без вреда для окружающих?

**2. Упражнение «Светофор»**

Цель: формирование навыков конструктивного выражения негативных эмоций

Задача: представьте светофор. Красный, желтый, зеленый.

* Когда человек встречается с выраженной эмоцией в поведении другого человека (т.е. вы понимаете, что человек находится в сильном раздражении), или сами чувствуете, что злитесь и готовы «срываться» на всем, что попадается на вашем пути, чтоб не причинять другими и себе неприятности, действуйте по принципу светофора:
1. Красный. Останавливайтесь (внутренне или вслух считайте до 6, или можете сказать себе «СТОП», ничего не делайте в этот момент 6 секунд);
2. Желтый. Подумайте, о том, что стало причиной вашей злости. Что вам нужно сделать, чтоб ситуация не вышла из-под контроля;
3. Зеленый. Направьте злость в русло «положительных» действий. Переключитесь, вспомните о хорошем, чем вы хотели заняться: поговорить с другом, выйти на прогулку, заняться любимым делом и пр. Если переключиться трудно для вас, то просто подойдите к окну и досчитайте до 10 (туда и обратно); умойте лицо; или выпейте воды.

Время выполнения упражнения: 5-10 минут

Обсуждение по итогам упражнения:

* Если произошла такая ситуация, что вы «сорвались» на ком-то, сгрубили, проигнорировали. Признание своей ошибки- черта сильной и сформированной личности. Нужно извиниться, не можете сказать- пишите. Одно слово извини, я не прав(а) улучшит ваши отношения с окружающими.
* Какие еще способы вам знакомы, для выражения негативных эмоций «здесь и сейчас»? (порвать бумагу, покричать, заняться физическими упражнениями (сжать-разжать кулак несколько раз, и пр.);
* Нужно ли людям выражать свои эмоции или можно их спрятать и забыть про них?;
* Как можно научиться сбрасывать «напряжение» от напряженной учебы, бытовых трудностей и пр.? (переключение- занятие спортом, творчеством, любимым делом, тем, что нас внутренне расслабляет и доставляет удовольствие)

**3. Упражнение «Достойный ответ»**

Цель: Развитие навыка совладающего поведения в конфликте

Материал: карточки с названиями «претензий» по количеству участников занятия

Содержание**:**

Вариант 1: Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Вариант 2: участники получают пустые каточки, и сами пишут претензию соседу справа.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — ответить так, чтоб избежать обиды, оскорбления чувств человека, и избежать развитие конфликтной ситуации. Если человек затрудняется с ответом или провоцирует агрессию, обсуждение и поиск выхода из этой ситуации производится коллективно, при участии ведущего

|  |
| --- |
| Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь. |
| Ты никогда никому не помогаешь |
| Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы. |
| Ты совсем не умеешь красиво одеваться. |
| Почему у тебя нет друзей? |
| С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений. |
| Ты как не от мира сего |
| У тебя такой страшный взгляд. |
| С тобой бесполезно договариваться о чем -либо. Ты все равно все забудешь. |
| У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы. |
| Посмотри, на кого ты похожа! |
| Ты слишком много болтаешь ерунды. |
| Что ты вечно на всех кричишь? |
| У тебя полностью отсутствует чувство юмора. |
| Ты слишком плохо воспитана. |
| Что ты ко мне постоянно цепляешься? |

Время проведения: 15.-20 минут

Обсуждение по итогам выполнения упражнения:

* Легко ли им было выполнять задание? В чем заключалась основная трудность выполнения?;
* Принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе;
* Хотелось ли нагрубить в ответ? Что сдерживало?;
* Трудно говорить неприятные для него вещи спокойно, один на один, глядя в глаза? (действительно говорить о своих «претензиях» к человеку трудно, и есть то, что мы не сможем в нем изменить- цвет глаз, волос, кожи, тембр голоса и пр.), но есть вещи, на которые мы можем повлиять (поведение).
* Мы можем сказать, что нам не нравится, когда на нас кричат, когда нас провоцируют на конфликт, когда на нас давят или портят нам вещи, и если это повторяется из раза в раз, нужно обращаться за помощью, или советом к авторитетным людям или специалистам школы. Это поможет человеку понять, что вы настроены решительно, и готовы изменить ситуацию;
* В каждой даже самой негативной ситуации можно найти положительные стороны.

**3. «Упражнение «ЗАТО»**

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Задание: Все участники делятся на 2 команды. Первая команда рассказывает представленные ситуации, так как будто они произошли здесь и сейчас, команда говорит о негативных эмоциях, которые испытывает участник в этой ситуации, вторая находит позитивные моменты. Их слова начинаются со слова ЗАТО,,,

 Ситуации из жизни: тебя бросил парень (девушка)…, у тебя вышла 2-ка за итоговую контрольную работу…; сестра удалила твою любимую игру…; тебя облила из лужи проезжающая машина…; друг попросил рубашку, и порвал ее, она была последней…; друг пообещал сходить с тобой в кино, а перед сеансом сказал что не сможет…., с тобой избегает общения твой близкий человек…., ты постоянного всем грубишь…,

Вопросы для обсуждения:

* Какие затруднения возникли при выполнении упражнения;
* Трудно ли было искать положительные моменты в негативных ситуациях?
* Можно ли провести аналогию с жизнью, как мы выходим из трудных ситуаций (кто-то застревает в негативных эмоциях, а кто-то находит из любой ситуации выход, потому что видит их позитивные стороны);
* В буллинге, дать хороший ответ, является залогом того, что ты можешь поставить собеседника в тупик, или перевести его агрессию в шутку.

**5. Упражнение**. **«Волшебный базар»**

Цель: понимание собственных качеств личности мешающих выстраиванию положительной коммуникации

 Материал: пустые карточки (из расчета 5-8 на каждого участника), лист формат А3, фломастеры

Задание: итак, окружающие вас люди говорят, что Вы себя плохо ведете и, что у Вас масса «плохих» качеств, которые им очень не нравятся. Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

 Поэтому возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите “ХОЧУ”, ниже разборчиво, что бы могли прочитать напишите качества, которые Вы хотели бы приобрести.

 Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству. От которого вам нужно избавиться «НЕ ХОЧУ».

 Итак, Вы на “Волшебном базаре”. Походите по рынку, присмотритесь кому какие качества нужны, кто что раздает. Только помните – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обменяться качествами. Если Вас что–то не устраивает, ищите варианты. Тренер в процессе игры постоянно стимулирует активность на рынке. Игра прекращается либо тогда, когда рынок самостоятельно “расходиться”, либо на усмотрение руководителя, который берет на себя роль директора и со словами “6 часов! Рынок закрывается” заканчивает торги.

Обсуждение по итогам упражнения:

* Легко или трудно было найти у себя качества, которые хотелось бы приобрести и от которых хотелось бы избавиться?;
* Что удалось, что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: «покупателя» или «продавца»? Что чувствовали, о чем думали, когда играли ту или иную роль?

 3 этап. Подведение итогов дня. Обратная связь

* Понравилось ли вам занятие сегодня? Оправдались ли ваши ожидания?;
* Что вы узнали нового и полезно сегодня?;
* Какие навыки, полученные сегодня сможете применять в повседневной жизни?

Ожидаемый результат: в результате занятий у 100% подростков формируется представление о влиянии эмоций на нашу жизнь, о том, почему навык управления своими эмоциями необходим в эффективном взаимодействии с окружающими людьми.

***День 3. «Права человека»***

Задачи:

1.Формирование представлений о правах человека (уважении личных прав и свобод граждан в межличностном взаимодействии)

2. Профилактика негативных проявлений в поведении подростков;

3. Распознавание ситуации нарушения прав человека.

1 Этап

1. Подведение итогов прошлого дня;

2. Определение ожиданий от занятия. Оглашение темы занятия: от том. что такое личные права человека и как уважать границы личного пространства.

* Сегодня наше занятие будет посвящено обсуждению темы «личные права человека». Мы подумаем, зачем человеку нужны личные права; что такое личные границы; и нужно ли их уважать?;
* Опрос участников: кто знает, что такое личные границы?
* У каждого человека, как и у государства есть личные границы. Личные границы, это психологическое понятие, но его основной смысл таков, что «границы» – это понимание и осознавание собственного «Я» как отдельного от других. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы (что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим). Благодаря границам. Мы понимаем, чем способности, слабости, потребности, желания и пр. отличаются от других, в чем наша сила и наша слабость.

**1. Упражнение «Границы»**

Цель: формирование представлений о личностных границах человека

Материал: веревка, с закрепленными концами длинной не более 3 метров

Задача: проведение аналогии с веревкой: к участию приглашается 1 ребенок-доброволец. Ему выдается веревка длинной не менее 3 метров. Задача очертить веревкой круг-символизирующий свои личные границы. Затем, ведущий сдвигает веревку к добровольцу, и спрашивает его о его чувствах сейчас?;

* Что ты чувствуешь когда я сдвигаю веревку?;
* Что хочется сделать?;
* Как ты чувствуешь, я нарушаю твои границы сейчас?

Время проведения занятия: 5-10 минут

Обсуждение по итогам занятия:

* Проявление агрессии, неуважения, травли, и пр. негативных действий сказываются на наших границах. Мы чувствуем посягательство на свою личность и пытаемся себя защитить. Защитить себя можно по- разному. С помощью ответной деструктивной агрессии (но этот способ признан неконструктивным), либо с помощью иного поведения;
* Что такое нарушение личных границ? Впервые действующая Конституция в качестве личного права называет **достоинство личности** и устанавливает его основное содержание, заключающееся в том, что никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию; никто не может быть без добровольного согласия подвергнут медицинским, научным или иным опытам (ст. 21).
* На сегодняшнем занятии мы поучимся высказывать претензии и недовольства человеку, не нарушая его личных границ, а также отвечать на «выпады», таким образом, чтобы не порождать ответной деструктивной агрессии.

**Упражнение «Синеглазые и кареглазые»**

Цель:поставить перед детьми проблему психологического давления; дискриминации личности человека.

**Сущность игры:**игра создает простейшую модель дискриминации части населения страны на основании некоторого признака. При этом дети сами оказываются в положении либо сильной, либо слабой стороны. В результате игры участники получают эмоциональный опыт, который может повлиять на их отношение к данной проблеме.

Задание: разделить группу на 2 команды (определить их название: кареглазые, либо голубоглазые)

Оборудование: 2 ватмана, фломастеры

Вводная для ведущих:

* На Землю прилетели инопланетяне. Там, на их планете, ученые открыли универсальный закон человеческой психики: оказывается, все люди делятся по своим свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Установлено, что у кареглазых меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены рефлексы, ниже скорость запоминания информации, чем у голубоглазых. Поэтому люди с цветом глаз карии означают, что человек способен только на физическую работу, интеллектуальный и духовный его потенциал почти сведен к нулю; обладатели голубых глаз — «цвет человечества», полная противоположность кареглазым, они способны трудиться только интеллектуально.
* Ведущий выдает ватман команде голубоглазым: ваша задача придумать законы и правила, по которым будет жить общество кареглазых и голубоглазых;
* Задача для кареглазых: строить башню из стульев (построить башню с основанием 4 стула; разобрать башню; построить башню с основанием стульев, разобрать башню и т.д. Необходимо напоминать о способности только к физическому труду). После того, как задача выполнена, кареглазым предлагается выбрать себе профессию (в которой предусмотрен только физический труда), по которой они будут трудиться в новом обществе.
* После того, как команда голубоглазых составила правила, их необходимо огласить и осудить, те моменты в которых произошло ущемление личных свобод кареглазых (если такие имеются).
* Ведущий оглашает новые обстоятельства: Уважаемые участники. К нам на землю вновь прилетели инопланетяне и сказали, что они все перепутали. И оказывается все совсем наоборот. Кареглазые- это люди способные только на интеллектуальный труд, а голубоглазые- только на физический.
* Ведущий выдает ватман кареглазы: задача придумать законы и правила, по которым будет жить новое общество. Голубоглазые строят башню.
* Зачитывается вариант «правил жизни голубоглазых» обсуждается разница двух обществ.

Время выполнения упражнения: 15-20 минут

Обсуждение:

* Часто ли в жизни пренебрегают нашими правами. В результате чего мы чувствуем себя ущемленными?;
* Какой вариант нового общества вам подходит больше?;
* Хотелось ли жить в обществе, которое вы придумали в варианте 1, в варианте 2, почему?;
* На самом деле, мы очень часто сталкиваемся с несправедливым отношением к себе, поэтому наша задача сказать об этом, но сделать это как можно конструктивно, чтобы вторая сторона услышала и приняла наше мнение.
* Так выходит, что на каждое слово сказанное в наш адрес, или событие в жизни, мы даем какую-либо реакцию. Давайте попробуем проиграть эти ситуации, и поучиться управлять своим поведением.

**2. Упражнение «Наши реакции»**

Цель: выбор формы общения с другими людьми.

Задача: каждому из участников по цепочке предлагается привести пример негативного выражения, которое он часто слышит от своих родителей, учителей, друзей и пр. Ведущий не настаивает, если участник не проявляет желания высказывания.

Ведущий предлагает свои варианты например:

- сколько еще можно тебя просить……

- ты что, оглох….

- когда ты поднимешь свою попу с дивана и сделаешь…..

- сколько можно тебе говорить одно и тоже….

- замолчи уже, я устал (а) от твоих постоянных….

- я что должен (а) решать за тебя твои …. (список может быть дополнен).

Обсуждение:

* Как часто мы слышим подобные выражения в наш адрес или произносим их сами?;
* Какую реакцию мы даем на эти фразы?;
* Давайте попробуем сказать тоже самое но по другому, так чтобы человек услышал то что мы хотим до него донести:

- ты не мог бы помочь, мне сделать то-то или то-то… Если не сейчас, то, скажи когда я смогу на тебя рассчитывать?

- наверное ты меня не услышал?;

-мне срочно нужна твоя помощь, я не могу ждать…;

- если ты не понял, скажи и я объясню по другому4

- скажи мне еще раз, что ты имеешь в ввиду;

- я могу помочь в решении твоих проблем, но основное ты должен сделать сам (а).

Время выполнения упражнения: 15-20 минут

Обсуждение:

* Какая форма общения Вам наиболее понятна?;
* Можем ли мы в моменты нашего кипения сказать себе внутри «СТОП» и что-то ответить или сказать так, чтобы человек нас понял и услышал?.
* Сегодня наш мир жесток, и мы часто слышим в свой адрес негативную критику, высказывания, но нам, как и животным нужно тепло, ласка, забота, теплые и приятные слова, это основа нашего хорошего самочувствия, настроения.
* Как часто мы говорим друг другу что-то приятное, что человек совсем не ожидает от нас услышать?

**3. Упражнение «По-моему, тебе нужно знать…»**

Цель: формирование положительной обстановки, формирование представлений о том, как положительные эмоции влияют на наше поведение; развитие положительного взаимодействия

Задача: Участники группы образуют два круга- внутренний и внешний. Внешний круг передвигается по часовой стрелке. Внутренний, остается неподвижен.

Участники стоят друг напротив друга и говорят «По-моему тебе нужно знать, что ты….»

Далее участники подчеркивают положительные, уважительные слова к друг другу.

Например: по-моему тебе нужно знать, что ты красива и пр.

Время выполнения упражнения: 5-10 минут

Обсуждение:

* Приятно ли получать комплименты?;
* Трудно ли было подобрать положительные слова к друг другу?;
* Нужно ли говорить хорошие слова друг другу в жизни?

Этап 3. Подведение итогов дня. Подведение итогов занятий.

Ожидаемый результат: в результате занятий у 100% подростков формируется представление о личных границах, правах человека, уважении личных прав и свобод граждан в межличностном взаимодействии.

**5. Описание психодиагностического инструментария, позволяющего определить динамику результатов личностных изменений участников программы «Профилактика буллинга»**

 Диагностический инструментарий включает исследование по следующим методикам, помогающим понять психологические аспекты сложившихся отношений в подростковом коллективе: систему взаимодействия между подростками, сложившимся в коллективе; трудности, которые испытывают подростки в процессе построения межличностных отношений.

 Психодиагностическое исследование проводится на двух этапах реализации программы «Профилактика буллинга». На первичном этапе (непосредственно перед проведении занятий), и на заключительном (после проведения занятий), по итогам проведения исследования на заключительном этапе, выявляется динамики изменения количественных и качественных показателей, позволяющие определить эффективность проведения занятий и их практическую значимость в жизни подростка.

 Основными диагностическими методиками, направленных на изучение специфики подросткового поведения и способности откликаться и понимать переживание и состояние другого человека в реализации программы «Профилактики буллинга» определены:

 1. **Опросник «Стиль поведения в конфликте»** разработан К. Томасом (адаптация Н.В. Гришиной).

Методика предназначенадля изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия;

 **2. Опросник методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна**

Методика позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

**5.1. Описание опросника «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом (адаптация Н.В. Гришиной)**

 Опросник «Стиль поведения в конфликте»разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

 В опроснике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас делает акцент на следующих аспектах: исследование формы поведения в конфликтных ситуациях, характерных для людей; какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

* **соперничество** (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
* **приспособление**, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
* **компромисс**;
* **избегание**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
* **сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения. Время выполнения теста составляет 15-20 минут

**Инструкция:** В каждой паре суждений предлагается выбрать то, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.

* А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
* Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.

* А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
* Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.

* А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
* Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

* А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
* Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

* А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого
* Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.

* Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
* Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

* А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
* Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.

* А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
* Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

* А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
* Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

* А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
* Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

* А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
* Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

* А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
* Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

* А. Я предлагаю среднюю позицию.
* Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

* А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
* Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

* А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
* Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

* А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
* Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

* А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
* Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

* А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
* Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

* А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
* Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

* А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
* Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

* А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
* Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

* А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
* Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

* А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
* Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

* А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
* Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

* А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
* Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

* А. Я предлагаю среднюю позицию.
* Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

* А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
* Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

* А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
* Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.

* А. Я предлагаю среднюю позицию.
* Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30.

* А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
* Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

**Обработка результатов.**

 За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Соперничество**  | **Сотрудничество**  | **Компромисс**  | **Избегание**  | **Приспособление**  |
| **1**  |  |  |  | А  | Б  |
| **2**  |  | Б  | А  |  |  |
| **3**  | А  |  |  |  | Б  |
| **4**  |  |  | А  |  | Б  |
| **5**  |  | А |  |  Б |  |
| **6**  | Б  |  |  | А  |  |
| **7**  |  |  | Б  | А  |  |
| **8**  | А  | Б  |  |  |  |
| **9**  | Б  |  |  | А  |  |
| **10**  | А  |  | Б  |  |  |
| **11**  | А  |  |  |  | Б  |
| **12**  |  |  |  | Б  | А  |
| **13**  | Б  |  | А  |  |  |
| **14**  | Б  | А  |  |  |  |
| **15**  |  |  |  | Б  | А  |
| **16**  | Б  |  |  |  | А  |
| **17**  | А  |  |  | Б  |  |
| **18**  |  |  | Б  |  | А  |
| **19**  |  | А  |  | Б  |  |
| **20**  |  | А  | Б  |  |  |
| **21**  |  | Б  |  |  | А  |
| **22**  | Б  |  | А  |  |  |
| **23**  |  | А  |  | Б  |  |
| **24**  |  |  | Б  |  | А  |
| **25**  | А  |  |  |  | Б  |
| **26**  |  | Б  | А  |  |  |
| **27**  |  |  |  | А  | Б  |
| **28**  | А  | Б  |  |  |  |
| **29**  |  |  | А  | Б  |  |
| **30**  |  | Б  |  |  | А  |

**Интерпретация результатов.**

 Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

* Соперничество: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
* Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
* Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
* Уклонение (избегание): для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей
* Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

**5.2. Описание методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна**

 Методика «Шкала эмоционального отклика» была разработана Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) и модифицирован Н. Эпштейном позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

 Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа — как прямых, так и обратных. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них. Шкала ответов (от «полностью согласен» до «полностью не согласен») дает возможность выразить оттенки отношения к каждой ситуации общения. По сравнению с исходным вариантом опросника несколько изменена шкала ответов, составлены таблицы пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки.

 Инструкция. Прочитайте приведенные ниже утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из них (поставьте отметку в соответствующей графе бланка для ответов), ориентируясь на то, как вы обычно ведете себя в подобных ситуациях.

**Бланк для ответов к методике «Шкала эмоционального отклика»**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Утверждение** | **Ответ** |
| **Согласен (всегда)** | **Скорее согласен (часто)** | **Скорее не согласен (редко)** | **Не согласен (никогда)** |
| 1 | Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко |   |   |   |   |
| 2 | Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства |   |   |   |   |
| 3 | Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать |   |   |   |   |
| 4 | Я считаю, что плакать от счастья глупо |   |   |   |   |
| 5 | Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей |   |   |   |   |
| 6 | Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств |   |   |   |   |
| 7 | Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие |   |   |   |   |
| 8 | На мое настроение очень влияют окружающие люди |   |   |   |   |
| 9 | Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми |   |   |   |   |
| 10 | Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки |   |   |   |   |
| 11 | Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь |   |   |   |   |
| 12 | Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой) |   |   |   |   |
| 13 | Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле |   |   |   |   |
| 14 | Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь |   |   |   |   |
| 15 | Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются |   |   |   |   |
| 16 | Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут |   |   |   |   |
| 17 | Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет |   |   |   |   |
| 18 | Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены |   |   |   |   |
| 19 | Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков |   |   |   |   |
| 20 | Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных |   |   |   |   |
| 21 | Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге |   |   |   |   |
| 22 | Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей |   |   |   |   |
| 23 | Я очень переживаю, когда смотрю фильм |   |   |   |   |
| 24 | Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг |   |   |   |   |
| 25 | Маленькие дети плачут без причины |   |   |   |   |

**Обработка результатов**

Для обработки ответов удобно воспользоваться Бланком подсчета результатов.

Обработка проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов. **Бланк подсчета результатов**

|  |  |
| --- | --- |
| **омерутверждения** | **Ответ (в баллах)** |
| **Согласен (всегда)** | **Скорее согласен (часто)** | **Скорее не согласен (редко)** | **Не согласен (никогда)** |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ∑ |   |   |   |   |

Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

**Таблица пересчета «сырых» баллов в стены**



**Анализ и интерпретация результатов**

* 82–90 баллов — очень высокий уровень;
* 63–81 балл — высокий уровень;
* 37–62 балла — нормальный уровень;
* 36–12 баллов — низкий уровень;
* 11 баллов и менее — очень низкий уровень.

 Градацию уровней можно проводить и внутри профессиональной группы, если это качество для ее представителей профессионально значимо.

 Высокие показатели по способности к эмпатии находятся в обратной связи с агрессивностью и склонностью к насилию; высоко коррелируют с покладистостью, уступчивостью, готовностью прощать других (но не себя), готовностью выполнять рутинную работу.

 Люди с высокими показателями по шкале эмоционального отклика в сравнении с теми, у кого низкие показатели чаще:

* на эмоциональные стимулы реагируют изменением кожной проводимости и учащением сердцебиения;
* более эмоциональны, чаще плачут;
* как правило, имели родителей, которые проводили с ними много времени, ярко проявляли свои эмоции и говорили о своих чувствах;
* проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь;
* демонстрируют аффилиативное поведение (способствующее поддержанию и укреплению дружеских отношений);
* менее агрессивны;
* оценивают позитивные социальные черты как важные;
* более ориентированы на моральные оценки.

 Умение сопереживать другим людям — ценное качество, однако при его гипертрофирофии может формироваться эмоциональная зависимость от других людей, болезненная ранимость, что затрудняет эффективную социализацию и даже может приводить к различным психосоматическим заболеваниям.

 Люди со средним (нормальным) уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях более склонны судить о других по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

 Люди с низким уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Они гораздо более продуктивны при индивидуальной работе, чем при групповой, склонны к рациональным решениям, больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.

 Выбор неэффективных поведенческих стратегий может быть следствием личностных особенностей человека или свидетельством незнания им деятельных форм участия в жизни других людей. Для развития эмпатических способностей нужно совершенствовать коммуникативные навыки, особенно умение слушать другого, перефразировать, отражать и отзеркаливать эмоции. Очень полезны тренинги ассертивности, «гимнастика чувств».

 Таким образом, освещенные методики дают представление о личностной предрасположенности к конфликтному поведению и выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации среди подростков, а также позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемых, таких ее параметр, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

 Представленные методики могут использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия;

**Заключение**

Сегодня почти в каждом образовательном учреждении происходят ситуации, связанные с тем, что одни дети целенаправленно преследуют и обижают других. Ситуации травли говорят о том, что в коллективе подростков сформировались, или формируются роли участников травли, одни становится «преследователями», другие «жертвой», третьи «помощниками» той или иной стороны, а еще хуже безучастными наблюдателями.

 Мы можем говорить о школьном буллинге, или о травле, когда имеет место преднамеренное агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы.

 Буллинг является распространенным явлением в подростковом коллективе, участниками этого процесса зачастую являются подростки с 11-16 лет, возраст которых по мнению известного ученого психолога Э.Эриксона попадает на период становления и идентификации личности: своего внутреннего «Я», на поиск своего места в обществе.

 Программа «Профилактика буллинга» помогает в разрешении актуальной для нашего общества проблеме- распространение насилия в подростковой среде, т.к. позволяет охватить обучающихся 6-9 кл.

Программа «Профилактики буллинга» состоит из трех занятий с подростками, цель программы - профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков, формирование здорового и безопасного поведения, задача первого день ориентирована на формирование представление о понятии «буллинг»; «кибербуллинг»; «конфликт»; второй день направлен на формирование представлений о том, как эмоции влияют на наше поведение, третий день направлен на формирование представлений о правах человека, направленных на представление о границах личности, и их сохранности от психологического и физического давления.

Занятия проводятся в форме группового тренинга, основу занятий составляют различные игры и упражнения, которые могут группироваться и сочетаться педагогом- психологом по своему усмотрению в зависимости от целей, которые он поставил.

Психодиагностическим инструментарием определены следующие методики: **Опросник «Стиль поведения в конфликте»** разработан К. Томасом (адаптация Н.В. Гришиной) и опросник методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна, позволяющие сформировать представление о личностной предрасположенности к конфликтному поведению и выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации среди подростков, а также проанализировать способности к эмоциональному отклику на переживаниям другого человека.

 Оценка эффективности и определение динамики развития личности подростка проводится посредством контрольного психологического обследования поведенческих особенностей детей, с помощью диагностических методов на заключительном этапе реализации программы.

 К ожидаемым результатам по реализации программы «Профилактика буллинга» можно отнести развитие личностного потенциала подростков по формированию установок ненасильственного поведения к социальному окружению. Муниципальная программа «Профилактика буллинга» способствует созданию эффективного социально-профилактического пространства города.

**Литература**

1. А. А. Карелин [Большая энциклопедия психологических тестов](http://www.ozon.ru/context/detail/id/2480440/?partner=bookez) М.: Эксмо, 2007
2. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология: Учебник для вузов. М.: Аспект Пресс, 2001
3. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб.- 2009
4. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга / О.Л. Глазман // Гришина Н.В. К вопросу о предрасположенности к конфликтному поведению// Психические состояния. Л., 1981
5. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. ‒ 2009. ‒ № 105. ‒ С. 159‒165.
6. Илларионова Е.С., Шалагинова К.С. Проблема буллинга в подростковом возрасте / Е.С. Илларионова, К.С. Шалагинова // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» /2003;
7. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа», 2006. - № 11. - С.15-18
8. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: РГиТ, 2001.
	1. Макшанов С.И. Психология тренинга. СПб: Речь, 1997.
9. О. Н. Истратова [Психодиагностика. Коллекция лучших тестов](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4265385/?partner=bookez) РнД.: Феникс, 2006
10. Ожиева Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг / Е.Н. Ожиева [Электронный ресурс]: Питер пресс, 2010.
11. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб: Речь, 2006.
12. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга, М.: Генезис, 2012.
13. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерновозрастной аспект / под общ. ред. К. С. Шалагиновой. – Т ула : ГРИФ и К, 2014.
14. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект /под общ. ред. К. С. Шалагиновой.-Тула: Изд-во «ГРИФ и К», -2014.
15. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта / Д. В. Молчанова, М. А. Новикова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2020. — 72 с.— 200 экз. — (Современная аналитика образования. № 1 (31)).
16. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М., 2015
17. Руководство для родителей про буллинг «Что делать, если ваш ребенок вовлечен?» Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики» Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание» под ред. А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА, И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА, -М., 2019
18. Руководство для подростков про буллинг «Как не стать жертвй и почему не стоит нападать на других» Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики» Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание», Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА,- М., 2019;
19. С.В. Кривцова «Буллинг в классе, как избежать беды», 2018
20. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. - М.: Апрель, 2005

Интернет источники:

Противодействие школьному буллингу, анализ международного опыта <https://ioe.hse.ru/pubs/share/direct/408114229.pdf>

 РБК сайт новостей. Буллинг <https://www.rbc.ru/politics/30/10/2019/5db06c549a794759933165b2>

Киббербуллинг, что важно знать и как от него защититься. РБК новости

<https://trends.rbc.ru/trends/innovation/5faab6719a7947858256b569>

Буллинг. Травля под статьей. Российская газета

<https://rg.ru/2020/08/10/zakonoproekt-o-borbe-s-travlej-v-seti-vnesut-v-gosdumu-oseniu.html>

С буллингом предлагают бороться газета Известия

<https://iz.ru/978105/elena-motrenko/dlia-zatravki-s-bullingom-predlagaiut-borotsia-kompleksno>

Общероссийский Проект, «ТравлиНет» как защитить детей от буллинга

<https://травлинет.рф/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Уважаемые участники!**

**Предлагаем Вам заполнить опросник, который поможет нам сделать нашу работу наиболее эффективной.**

**Инструкция:** В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.

* А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
* Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.

* А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
* Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.

* А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
* Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

* А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
* Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

* А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
* Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.

* А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
* Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

* А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
* Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.

* А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
* Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

* А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
* Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

* А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
* Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

* А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
* Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

* А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
* Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

* А. Я предлагаю среднюю позицию.
* Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

* А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
* Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

* А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
* Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

* А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
* Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

* А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
* Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

* А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
* Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

* А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
* Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

* А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
* Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

* А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
* Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

* А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
* Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

* А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
* Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

* А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
* Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

* А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
* Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

* А. Я предлагаю среднюю позицию.
* Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

* А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
* Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

* А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
* Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.

* А. Я предлагаю среднюю позицию.
* Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30.

* А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
* Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Уважаемые участники предлагаем Вам заполнить опросник, который поможет нам сделать нашу работу наиболее эффективной.**

**Бланк для ответов к методике «Шкала эмоционального отклика»**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Утверждение** | **Ответ** |
| **Согласен (всегда)** | **Скорее согласен (часто)** | **Скорее не согласен (редко)** | **Не согласен (никогда)** |
| 1 | Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко |   |   |   |   |
| 2 | Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства |   |   |   |   |
| 3 | Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать |   |   |   |   |
| 4 | Я считаю, что плакать от счастья глупо |   |   |   |   |
| 5 | Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей |   |   |   |   |
| 6 | Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств |   |   |   |   |
| 7 | Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие |   |   |   |   |
| 8 | На мое настроение очень влияют окружающие люди |   |   |   |   |
| 9 | Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми |   |   |   |   |
| 10 | Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки |   |   |   |   |
| 11 | Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь |   |   |   |   |
| 12 | Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой) |   |   |   |   |
| 13 | Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле |   |   |   |   |
| 14 | Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь |   |   |   |   |
| 15 | Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются |   |   |   |   |
| 16 | Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут |   |   |   |   |
| 17 | Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет |   |   |   |   |
| 18 | Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены |   |   |   |   |
| 19 | Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков |   |   |   |   |
| 20 | Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных |   |   |   |   |
| 21 | Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге |   |   |   |   |
| 22 | Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей |   |   |   |   |
| 23 | Я очень переживаю, когда смотрю фильм |   |   |   |   |
| 24 | Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг |   |   |   |   |
| 25 | Маленькие дети плачут без причины |   |   |   |   |