

Г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №19
(МБОУ г. Иркутска СОШ №19)

664033, г. Иркутск, ул. Державина, 279, тел. 8(3952) 516-168

E-mail: sch19@irbox.ru

ОГРН 1023801755416 ИНН/КПП 3812007982/381201001

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
Беланова Ю.С.
«20» октября 2023 год



Утверждаю
Директор
МБОУ г. Иркутска СОШ № 19
Большешапова С.Г.
«20» октября 2023 год

Методические разработки
занятий для работы с обучающимися в рамках
антибуллинговой политики
(для обучающихся 5-11 классов)

Автор-составитель: Куделя Екатерина Юрьевна

Педагог-психолог

Иркутск, 2023

Пояснительная записка

Формирование толерантного отношения как к себе, так и к окружающим является одной из главных человеческих ценностей. Развивая коммуникативные навыки, повышается адаптационная способность обучающегося к социуму, его умению сопротивляться давлению, формированию адекватной самооценки.

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

Буллинг - систематическое злоупотребление властью (силой) со стороны человека или группы людей для подавления, унижения, оскорбления (Ригби, Росс, Смит). По определению И.С. Кона буллинг— это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Для снижения риска распространения данного явления в образовательных организациях и создания благоприятных социально-психологических условий для физического и психического здоровья обучающихся необходимо развитие системы профилактики, направленной на все формы деструктивного поведения. Особое внимание при этом уделяется выбору форм и методов работы со всеми субъектами образовательных отношений.

Профилактические мероприятия несомненно должны включать в себя упражнения, направленные на развитие социальных навыков, позволяющих реализовывать свои потребности за счет собственных умений, позитивного самовосприятия, что в свою очередь повышает уровень самоэффективности.

Эффективность методических разработок обуславливается систематичностью, активным участием подростков в профилактических мероприятиях, что дает возможность положительно реализовываться в среде сверстников в игровом формате.

Цель: способствование формированию успешной социальной адаптации обучающихся, что будет способствовать снижению риска появления буллинга в классных коллективах.

Задачи:

1. Организация психолого-педагогического сопровождения обучающихся.
2. Создание пространства, способствовавшее саморазвитию, формированию навыков эффективной коммуникации и уверенного поведения.

3. Способствование повышению ответственности за свой выбор и поведение.

Целевая аудитория: обучающиеся 5-11 класс

Образовательные результаты:

- Подростки осознали, что буллинг — это явление, которое очень часто можно встретить в школьной жизни, увидели, как он проявляется;
- Получили опыт эмпатии по отношению к жертве буллинга, осознали важность уважительного отношения к другим;
- Поняли, какое значение для положительного психологического климата в классе имеет конструктивное индивидуальное и групповое поведение.

Тренинговое занятие «Здорово Дружить»

Целевая аудитория: 8-11 классы

Цель: организационное развитие детского коллектива, развитие толерантности, принятия друг друга.

Идея: «Другой» неравно «плохой»

Задачи:

1. Снятие напряжения и формирование благоприятной атмосферы в классе;
2. Развитие умения высказывать свое мнение и отстаивать его;
3. Развитие умения слушать других;
4. Осознать возможность сосуществования различных мнений.

Ход занятия

Приветственное слово педагога-психолога: «Всем здравствуйте! Сегодня мы будем играть друг с другом, но как вы знаете в любой игре есть правила. Наши правила:

- На занятии все относятся друг к другу с уважением;
- Говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга
- Каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует.
- Ваши слова отражают только ваши состояние, чувства.»

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: знакомство участников с существующими приветствиями в разных культурах и сломать стереотипные формы поведения.

Ход: Участники получают карточки с приветствиями из разных стран и приветствуют друг друга способом, указанным на их карточках.

- сложить руки (как в "молитве") на уровне груди и поклониться (Япония);
- пожать друг другу руки, стоя на большом расстоянии друг от друга (Великобритания)
- крепко обняться (Россия)
- показать язык (Тибет);
- очень крепко пожать друг другу руки, стоя близко друг к другу (Германия);

Обсуждение упражнения:

1. Какую роль играют приветствия в нашей жизни?
2. Что вы чувствовали, когда показывали эти жесты? Что чувствовали, когда здоровались таким образом сами?
3. Было ли трудно здороваться каким-то способом?

Вывод:

Все люди вокруг нас разные, у них разные привычки, взгляды на жизнь, обычаи, и важно научиться, не только высказывать собственное мнение, но и принимать мнение другого. Ведь один из принципов толерантности – это принятие другого человека таким, какой он есть. Нужно научиться признавать многообразие людей разных национальностей, их мнений, религий, убеждений, традиций.

Упражнение 2 «А я считаю ...»

Цель: осознать возможность сосуществования различных мнений.

Ход: Проведите посреди аудитории воображаемую черту. С одной стороны повесьте нарисованный на бумаге плюс ("согласен"), с другой - минус ("не согласен"). Сама черта означает отсутствие мнения. Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону "плюса" или "минуса". Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений.

Примеры утверждений:

- самый важный предмет – математика;
- играть «в компьютер» лучше, чем сидеть в интернете;
- самое прекрасное домашнее животное – кошка;
- не иметь высшего образования – стыдно;
- самая классная музыка – рэп;
- «Кока-кола» вкуснее «Фанты»;
- изучать иностранный язык легче, чем физику.

Обсуждение упражнения:

1. Был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях?
2. В случае, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве, какие чувства испытывали?
3. Не испытывали ли соблазна поменять мнение под давлением большинства?
4. На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно?
5. Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны?
6. Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

Вывод: Не всегда существуют правильные и неправильные мнения, но все они имеют место быть. Мнение человека не должно рождать к нему негативного отношения.

Упражнение 3 «Интеллектуальный футбол»

Цель: развитие способности сосредоточиться на другом человеке, понимать невербальную информацию

Ход: Участники делятся на 2 команды. Каждая команда придумывает слово, чтобы его не услышала команда напротив. Это слово сообщается одному из команды противника. Цель этого участника – изобразить жестами смысл сообщенного ему слова так, чтобы его команда назвала загаданное слово. Если команда не угадала слово в течении 1 мин – получает гол. Игра продолжается пока каждый из участников не выступит перед своей командой.

Обсуждение:

1. С какими сложностями вы столкнулись?
2. Что было самым сложным?
3. О чем эта игра? Когда мы в жизни можем столкнуться с похожим?

Вывод: Мы часто игнорируем командную работу, не слышим своих одноклассников, друзей, родных. Важно уметь сосредотачиваться на том, что нам говорит наш оппонент, попытаться его понять, слушать его и совместно приходить к общему.

Упражнение 4. Подведение итогов.

1. Как вы себя чувствуете?
2. Какое упражнение вам понравилось больше? Почему?
2. Какие мысли у вас появились? Пришло ли осознание чего-то нового?

Заключительное слово педагога-психолога: «Ребята, в современном мире лучшее, что вы можете сделать для себя и других – быть человечными. Помните, что именно умение сопереживать, понимать и принимать делает нас цивилизованными и развитыми людьми. Я желаю вам оставаться человечными при любых обстоятельствах!»

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Цель: развитие толерантности, эмпатии, принятия друг друга и развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Снятие психоэмоционального напряжения;
2. Развитие навыков невербального общения
3. Осознать возможность сосуществования различных мнений.

Оборудование: цветные карандаши, листы А4, скотч, наклейки-«ярлыки», мел

Целевая аудитория: 2-3 классы

Ход работы

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: развитие навыков самопрезентации, снятие эмоционального напряжения

Участникам предлагается нарисовать свой автопортрет, эмблему своего Я в образе, через метафору и тд

Упражнение 2. Ярлыки

Цель: Дать участникам возможность почувствовать себя на месте отмеченных «Ярлыком» людей, помочь увидеть недостатки такого подхода к людям.

Ход: «Ярлыки» наклеиваются каждому из участников на грудь, так чтобы участникам не было видно что у него написано. Друг другу нельзя говорить какие наклейки наклеены и смотреться в зеркало. Группе дается задание «Обсудить проблему курения вейпов среди молодежи». Участники должны вести себя друг с другом так, как будто бы написанное на наклейках – правда.

Обсуждение

1. Что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущаете?
2. Всем ли досталась одинаковая работа?
3. Как связано с наклейками?
4. Существуют ли «наклейки» в реальной жизни?
5. Всегда ли наше мнение о других людей соответствует реальному?
6. Влияет ли наше на поведение в отношении этих людей?
7. Влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей?
8. Если бы наклеек не было, группа бы работала лучше или хуже?

Нравится ли вам ваша наклейка? Почему?

Вы хотите от нее избавиться? Почему?

Упражнение 4. Сказка

Цель: развитие умения понять, что важно говорить прямо, без загадок и двусмысленности.

Ход: Доброволец отправляется за дверь. Психолог объясняет, что все будут делать вид для добровольца, что загадана некая русская сказка. Доброволец возвращается и начинает пытаться отгадать сказку, задавая наводящие вопросы, требующие однозначного ответа («да», «нет», «не знаю»).

Участника отвечают «да», если вопрос заканчивается на гласную, «нет», если на согласную, «не знаю» если вопрос заканчивается на «Ъ».

Доброволец задает вопросы по очереди каждому участнику, приходит в тупик. Группа объявляет о правилах.

Обсуждение. Добровольцу. На что ориентировался, получая ответ? В какой момент понял, что зашел в тупик? Что чувствовал, когда понимал, что происходит что-то не то?
Группе. Опишите ваши ощущения, когда вы отвечали на вопросы добровольца?

Упражнение 5. «Твоими глазами»

Цель: развитие умения слушать, воспринимать критику и адекватно реагировать на замечания.

Ход: Психолог обращается к участникам «Мы завершаем нашу работу. У каждого из нас есть возможность обратиться к двум участникам группы и попросить их назвать одно качество, которое помогает вам в общении, и одно, которое мешает. Участники, к которым обращаются с вопросом, какое-то время думают, а затем по очереди высказывают свое мнение».

Рефлексия.

В конце хотелось бы благодарить вас за участие, я надеюсь, упражнение были вам полезны. Расскажите ваши впечатления. Что понравилось, чего не хватило, что открыли для себя? И как можно использовать полученный опыт в жизни?

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «МЫ ВМЕСТЕ»

Цель: сплочение коллектива и построение командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива;
- осознание каждым сотрудником своей роли в коллективе;
- раскрепощение членов коллектива, установление контактов между ними;
- развитие умения работать в команде;
- развитие средств эффективного вербального и невербального взаимодействия в коллективе;
- сплочение коллектива.

Оборудование: стеклянный шар, шкатулка с зеркалом, тарелка с водой, релаксационная музыка, карточки с незаконченными предложениями, памятки с правилами работы в группе (по количеству участников).

Целевая аудитория: 5-7 классы

Ход тренинга

Участники сидят на стульях, расставленных по кругу. Звучит расслабляющая музыка.

Психолог: Сегодня мы с вами примем участие в тренинге под названием «Мы вместе». В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы выработаем свои правила.

1. Здесь и сейчас (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждаем только то, что с нами происходит именно здесь)
 2. Говорю только за себя. Все высказывания должны идти только от своего имени: Я думаю, я считаю.
 3. Право говорить и обязанность слушать.
 4. Активность.
 5. Правило «стоп».
 6. Конфиденциальность. Всё, что говорится в группе относительно конкретных участников, остаётся внутри группы.
- А теперь давайте выполним упражнение на знакомство.

Упражнение 1 «3 слова о себе»

Цель: развитие навыков самопрезентации, снятие эмоционального напряжения

Психолог достает стеклянный шар и предлагает с помощью него познакомиться поближе. Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Упражнение 2 «Шкатулка»

Цель упражнения: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности каждого участника.

Ход. Участники закрывают глаза. После того как все участники закрыли глаза, психолог передает по кругу шкатулку со словами: «В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое...». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало).

Обсуждение

1. Что вы ожидали увидеть в шкатулке?

2. Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

Психолог: Итак, каждый из вас является ценностью для коллектива, каждый уникален и неповторим.

Упражнение 3 «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения в группе, овладение техникой комплимента.

Ход: Психолог «Сейчас, мы будем одаривать друг друга комплиментами. Работа будет проходить в парах (ведущий выбирает одного из участников в кругу и обозначает его пару – соседа по правую руку, следующие пары формируются по данному принципу).

Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент от собеседника, но и обязательно сделать ему комплимент в ответ (вернуть комплимент). Комплимент принимается в определенной форме: «Да, это так! А еще я...» (добавляется положительное качество), а затем говорит свой комплимент собеседнику в ответ».

Например:

- Галина, ты очень отзывчивый человек!
- Да, это так! А еще, я добрая!
- А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Обсуждение:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятными моменты в упражнении, какие?

Психолог: Вы хорошо справились с заданием. Посмотрим, как вам удастся выполнить новое.

Упражнение 4 «Цепочки»

Цель: развитие невербального общения, коммуникативных навыков

Ход: Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Обсуждение:

1. Чем вам понравилось данное упражнение?
2. Что вы почувствовали, выполняя это упражнение?
3. Какие трудности вызвало у вас это упражнение?

Психолог: Итак, любой коллектив – это огромный механизм, работа которого зависит от работы каждого человека. С помощью ряда упражнений, мы попытаемся понять как же налажена совместная работа в нашем коллективе.

Упражнение 5 «Давайте построим...»

Цель упражнения: сплочение коллектива, понимание и прочувствование каждого участника.

Ход: Ведущий выстраивает всех участников в круг, затем просит участников закрыть глаза и перестроиться в квадрат. Психолог спрашивает участников, все ли уверены, что

находятся в квадрате, открывать глаза можно только после того, как все участники будут уверены. Затем по аналогии можно построить и другие фигуры.

Обсуждение:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Что понравилось вам в упражнении?

Упражнение 6 «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развивать взаимопонимание и поддержку в коллективе.

Участники группы по команде психолога закрывают глаза и молча, по очереди (по кругу) передают тарелку с водой друг другу.

Обсуждение:

В результате, при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнеров до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как можно это исправить, что необходимо для этого сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

Упражнение 7 «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия. Время: 3-5 минут.

Ход: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешную работу аплодисментами!» Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Психолог «В заключении, хотелось бы отметить, что проведение психологического тренинга является интересной и продуктивной формой работы с коллективом организации. Он позволяет раскрыть каждого сотрудника, повысить уровень сплоченности в коллективе, научить способам решения проблемных ситуаций, возникающих в ходе производственного процесса, а также снять нервное напряжение путем вовлечения участников в игру. Тренинг – это возможность для сотрудников отвлечься от работы и расслабиться, пофантазировать, и открыто выразить свои эмоции».

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «Каждый важен»

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ВВОДНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале занятия педагог предлагает ребятам ответить на несколько вопросов:

1. Важно ли лично для вас, чтобы в классе к вам относились хорошо? Насколько это важно? (Можно использовать технику «эквалайзер», показав рукой уровень важности от 0 до 100, где рука на столе — это 0 «совсем не важно, безразлично, все равно как ко мне относятся другие люди», а рука, максимально поднятая вверх, — 100 «очень важно, это необходимо, без этого сложно».)
2. Влияет ли то, как ко мне относятся в классе, на мое желание / нежелание ходить на занятия, учиться? (Можно задать вопрос как открытый или снова использовать «эквалайзер».)
3. Среди каких людей лично вам находиться приятнее всего? Какие это люди? Почему вам с ними хорошо? Как вы чувствуете себя среди них?

В завершение делается вывод, что для каждого важно хорошее, приветливое, дружелюбное отношение окружающих, особенно тех людей, с которыми мы проводим много времени.

2. ПРОСМОТР И ОБСУЖДЕНИЕ ФИЛЬМА О СИТУАЦИИ ТРАВЛИ В КЛАССЕ «ПРАЧКА» И ДЕЙСТВУЮЩИХ ЛИЦ

Фильм о ситуации травли в классе. Девочки Лиза, Настя, Вика, Даша, Света, Маша — одноклассницы. Есть и другие персонажи. И у каждого тут своя роль. Вопросы для обсуждения:

1. Могла ли такая история произойти в реальности? Как вы думаете, кто является главным героем?
2. Кого из персонажей вы запомнили?
3. Какие чувства испытывала Лиза на протяжении этой истории? Опишите ее ситуацию.
4. Каким этот персонаж вам показался?
5. Какие чувства испытывала Настя? Опишите ее ситуацию (что происходило). Каким этот персонаж вам показался? Опишите его.

Аналогичные вопросы задаются и по персонажам-свидетелям: «припешникам» (Даша), «свидетелям, которые якобы ни при чем» (Маша), «свидетелям из числа пассивных сторонников» (Света), «потенциальным защитникам» (Вика).

Рекомендации для педагога: в начале занятия при обсуждении необходимо избегать ярлыков «жертва», «обидчик», «буллер», «свидетели» и т. д. Называются их имена, при необходимости — приметы (девочка с рыжими волосами, девочка, которая вначале стояла на крыльце вместе с Настей, девочка в белой блузке с темными волосами) и т. п. Если ребята сами назовут эти «ярлыки», «роли», принимаем, но не заостряем на этом внимание. Роли участников будут введены в задании 3.

3. УПРАЖНЕНИЕ «ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА»

Ведущий отмечает некоторую точку в центре комнаты (это нулевая отметка) и заранее закрепляет на стенах класса таблички (листы формата А4 с подписанными именами персонажей). Далее ведущий задает серию вопросов и предлагает участникам встать, походить по этому пространству и выбрать место в соответствии с личным ответом каждого.

Указания:

- Встаньте рядом с тем персонажем, который запомнился больше всего.
- Встаньте рядом с тем персонажем, которого вы встречали (встречаете) чаще всего в жизни.
- Встаньте рядом с тем персонажем, кто является для вас главным героем в этой истории.
- Встаньте рядом с тем персонажем, кто является для вас самым непонятным.

После того как каждый участник нашел свое место, отвечая на последний вопрос, весь класс делится на соответствующие 6 подгрупп (они могут быть неодинаковыми по численному составу, но педагог должен поспособствовать тому, чтобы на каждый персонаж образовалась группа. Если к какой-то табличке не подошел никто, педагог может предложить желающим ребятам перейти в эту группу, чтобы мы могли познакомиться со всеми героями истории).

Каждой группе выдается лист флипчарта и предлагается составить портрет персонажа, ответив на вопросы от **его лица** (вопросы в виде таблицы).

Группы могут использовать таблицы в процессе обсуждения, а затем перенести ответы на флипчарт для презентации.

Вопросы по персонажам:

1. Кем я являюсь в этой истории? (Какова моя роль?)
2. Что я чувствую в этой ситуации?
3. Как эта ситуация влияет на меня?
4. Что я думаю в этой ситуации?
5. Что мне хочется сделать в этой ситуации?
6. Как эта ситуация может развиваться для меня дальше?

На составление портрета по вопросам каждой группе дается 20 минут. Также в процессе работы группе необходимо выбрать участника, который будет представлять портрет персонажа **от первого лица**. Через 20 минут каждая группа по очереди представляет портрет своего персонажа. На презентацию отводится 1 минута. После того как все малые группы выступили, педагог снова предлагает ребятам подумать и встать возле того персонажа, в отношении которого хотя бы что-то поменялось после знакомства. Далее задаются вопросы о том, что именно изменилось.

Рекомендации для педагога: для большего эффекта рекомендуется распределить выступления по эмоциональной нарастающей. От наименее эмоционально заряженного персонажа (например, свидетеля) до жертвы буллинга.

4. УПРАЖНЕНИЕ «Я ХОЧУ СКАЗАТЬ ТЕБЕ»

Ведущий раздает каждому участнику по 6 стикеров (по числу персонажей в нашей ситуации). Ведущий говорит примерно следующее:

«Сейчас я предлагаю каждому из вас вновь посмотреть на каждый из портретов (флипчартов), символизирующих персонажей нашей истории. Вспомните, какие портреты у нас получились. Подумайте, что бы вы хотели им сказать. Возможно, вы бы этого никогда не сделали, но все же. У каждого из нас при виде определенных ситуаций, конфликтов, сцен возникают мысли о том, что бы мы могли сказать, возразить, в чем разоблачить, уличить, поддержать и т.д. человека. Я сейчас раздам каждому из вас по 6 стикеров. Напишите по одному посланию к каждому персонажу, одной фразе, которую вы могли бы им адресовать по поводу этой ситуации, роли этого человека в ней, его поведения, действий и т. д. Зачитывать вы их не будете, если только сами не захотите. Примеры посланий: «Ты не один», «Я с тобой», «Ты неправ», «Так нельзя», «Заступись», «Не будь равнодушен»,

«Расскажи об этом» и т. п». После этого участники приклеивают стикеры с посланиями к соответствующим флипчартам.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно (легко) ли было написать послания персонажам?
2. К кому из них обратиться было проще всего? Сложнее всего?
3. Как вы думаете, о чем это задание?
4. Бывает ли так, что очень хочется высказать свое отношение, поддержку, защитить, но мы этого не делаем?

5. РЕФЛЕКСИЯ

В завершении занятия педагог задает классу несколько вопросов, организует короткое обсуждение.

Вопросы для рефлексии:

1. Знакомы ли вам все эти шесть персонажей? Встречали ли вы их в своей жизни?
2. Случалось ли так, что вы сами в жизни оказывались в одной из этих ролей? А в какой из ролей по отношению к этой ситуации находились сегодня вы? (Свидетели) Знакома ли вам эта роль?
3. Что можно сделать, чтобы остановить буллинг?
4. Что можно сделать, чтобы не допустить буллинг?
5. Зависит ли от каждого из вас, чтобы в классе все было так, как вы описывали в самом первом задании (хорошие отношения, дружба, доверие, комфорт, принятие)? Каким образом каждый из вас может на это повлиять?

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Цель: развитие толерантности, эмпатии, принятия друг друга и развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Снятие психоэмоционального напряжения;
2. Развитие навыков невербального общения
3. Осознать возможность сосуществования различных мнений.

Оборудование: цветные карандаши, листы А4, скотч, наклейки-«ярлыки», мел,

Ход работы

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: развитие навыков самопрезентации, снятие эмоционального напряжения

Участникам предлагается нарисовать свой автопортрет, эмблему своего Я в образе, через метафору и тд

Упражнение 2. «А я считаю ...»

Цель: осознать возможность сосуществования различных мнений.

Ход: Посреди аудитории проводится воображаемая черта. С одной стороны повесьте нарисованный на бумаге плюс ("согласен"), с другой - минус ("не согласен"). Сама черта означает отсутствие мнения. Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону "плюса" или "минуса". Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений.

Примеры утверждений:

- *самый важный предмет – математика;*
- *играть «в компьютер» лучше, чем сидеть в интернете;*
- *самое прекрасное домашнее животное – кошка;*
- *не иметь высшего образования – стыдно;*
- *самая классная музыка – рэп;*
- *«Кока-кола» вкуснее «Фанты»;*
- *изучать иностранный язык легче, чем физику.*

Обсуждение упражнения:

1. Был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях?
2. В случае, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве, какие чувства испытывали?
3. Не испытывали ли соблазна поменять мнение под давлением большинства?
4. На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно?
5. Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны?
6. Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

Упражнение 3. Ярлыки.

Цель: Дать участникам возможность почувствовать себя на месте отмеченных «Ярлыком» людей, помочь увидеть недостатки такого подхода к людям.

Ход: «Ярлыки» наклеиваются каждому из участников на грудь, так чтобы участникам не было видно что у него написано. Друг другу нельзя говорить какие наклейки наклеены и смотреться в зеркало. Группе дается задание «Обсудить проблему курения вейпов среди молодежи». Участники должны вести себя друг с другом так, как будто бы написанное на наклейках – правда.

Обсуждение

1. Что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущаете?
 2. Всем ли досталась одинаковая работа?
 3. Как связано с наклейками?
 4. Существуют ли «наклейки» в реальной жизни?
 5. Всегда ли наше мнение о других людей соответствует реальному?
 6. Влияет ли наше на поведение в отношении этих людей?
 7. Влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей?
 8. Если бы наклеек не было, группа бы работала лучше или хуже?
- Нравится ли вам ваша наклейка? Почему?
Вы хотите от нее избавиться? Почему?

Упражнение 4. Сказка

Цель: развитие умения понять, что важно говорить прямо, без загадок и двусмысленности.

Ход: Доброволец отправляется за дверь. Психолог объясняет, что все будут делать вид для добровольца, что загадана некая русская сказка. Доброволец возвращается и начинает пытаться отгадать сказку, задавая наводящие вопросы, требующие однозначного ответа («да», «нет», «не знаю»).

Участники отвечают «да», если вопрос заканчивается на гласную, «нет», если на согласную, «не знаю» если вопрос заканчивается на «Ь».

Доброволец задает вопросы по очереди каждому участнику, приходит в тупик. Группа объявляет о правилах.

Обсуждение. Добровольцу. На что ориентировался, получая ответ? В какой момент понял, что зашел в тупик? Что чувствовал, когда понимал, что происходит что-то не то?

Группе. Опишите ваши ощущения, когда вы отвечали на вопросы добровольца?

Упражнение 5. Прямо в глаза

Цель:

Ход: Психолог обращается к участникам «Мы завершаем нашу работу. У каждого из нас есть возможность обратиться к двум участникам группы и попросить их назвать одно качество, которое помогает вам в общении, и одно, которое мешает. Участники, к которым обращаются с вопросом, какое-то время думают, а затем по очереди высказывают свое мнение».

Рефлексия.

В конце хотелось бы благодарить вас за участие, я надеюсь, упражнение были вам полезны. Расскажите ваши впечатления. Что понравилось, чего не хватило, что открыли для себя? И как можно использовать полученный опыт в жизни?

Литературные источники

1. Аудмайер, Кристин. Все на одного. Как защитить ребенка от травли в школе. Перевод с норвежского. М: Альпина паблишер, 2016
2. Колорозо, Барбара Травля. Как искоренить насилие и создать общество, где будет больше доброты / Б. Колорозо. - Азбука; Москва; 2019. – 400
3. 7. Лорен, О. - Прежде чем я упаду / Серия: Rocket Book. - Издательство: «Эксмо», 2017
4. 8. Пиколт, Д. Девятнадцать минут / Издательство: «Клуб семейного досуга», 2011 г.
5. 9. Тор, А. - Правда или последствия / Жанр: Детская проза. - Издательство: «Самокат», 2011 г.
6. 10. Хайтани, К. Взгляд кролика / Издательство: «Самокат», 2019 г.