

**КОМИТЕТ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, МАТЕРИНСТВА И
ДЕТСТВА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное казенное учреждение социального обслуживания населения

системы социального обеспечения

«ОКУ Щигровский центр соцпомощи»

Стационарное отделение- социальный приют для детей и подростков

**ПРОГРАММА
«СТОП БУЛЛИНГ»**

**(профилактика склонности к суициду (травли и
кибертравли, буллинг и кибербуллинг))**



2020г.

Содержание программы

Пояснительная записка (актуальность проблемы).....	3
Схема программы «СТОП БУЛЛИНГ»	6

Приложение

1. Диагностический материал	10
2. Коррекционно-развивающая работа	17
3. Психопрофилактика.....	76
4. Заключение	94
5. Список литературы	96

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы.

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

В связи со сложившейся ситуацией на педагогов ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье ребёнка и создать комфортную, развивающую среду, обеспечивающую высокое качество воспитания и духовно-нравственное развитие. Данные мероприятия гарантируют укрепление физического, психологического и социального здоровья детей. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности воспитательно-образовательной среды и профилактики негативных явлений.

Травля в детском коллективе – явление распространённое. Для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех педагогических работников.

В стационарном отделении для детей и подростков проживали и проживают дети, которые ранее находились в социально-опасном положении: их родители злоупотребляли спиртными напитками, дети проживали в условиях, не соответствующих санитарно-гигиеническим нормам. Некоторые из них подвергались физическому и эмоциональному насилию, есть вероятность, что некоторые из них могли перенести сексуальное насилие. Подобный негативный опыт не только наносит непоправимый вред здоровью ребёнка, травмирует его психику, тормозит развитие его личности, но и формирует социально дезадаптивных, инфантильных, не умеющих трудиться и быть хорошими людьми.

Анализируя результаты диагностики личностной тревожности, самооценки воспитанников учреждения, а также уровня развития коллективов и результаты социометрических исследований, был сделан вывод о необходимости проведения работы направленной на сплочение детского коллектива, выработку навыка конструктивного реагирования в конфликте.

Поэтому педагогами-психологами была разработана программа «Стоп буллинг» направленная на профилактику склонности к суициду (травли и кибертравли, булинг и кибербулинг).

Цель данной программы:

- Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, сохранение и укрепление психического здоровья воспитанников.
- Реабилитация и коррекция поведения детей, проявляющих насилие к другим детям и детей пострадавших от насилия;

Программа предусматривает решение следующих задач:

- Выявление детей «группы риска»;
- Профилактика всех форм насилия над детьми в детских учреждениях, образовательных организациях, и общественных местах;
- Снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
- Формирование у воспитанников толерантного отношения к окружающим, умения находить выход из сложной ситуации, устанавливать с другими детьми партнерские отношения.
- Изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими;
- Обучение данной группы методам релаксации и самоконтроля.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Научить ценить жизнь во всех ее проявлениях.

Реализацию программы «СТОП БУЛЛИНГ» осуществляют педагоги-психологи, которые проводят занятия, наблюдают и отслеживают динамику изменений, происходящих у подростков в ходе коррекционно-реабилитационных мероприятий, а также по данным диагностики. Дальнейшее консультативное сопровождение после завершения коррекционно-реабилитационных занятий позволит и дальше наблюдать изменения у подростков при помощи следующих методов: наблюдения, анкетирования и опроса.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Повысятся адаптивные возможности подростков жертв насилия, исходя из их социального опыта, психического состояния;
- Произойдут позитивные изменения в коммуникативной, интерактивной и перцептивной сторонах общения, исчезнут коммуникативные барьеры;
- Расширится круг видения проблемных ситуаций;
- Появится способность к адекватной оценке фрустрационной ситуации и умение находить конструктивные пути выхода из нее;
- Несовершеннолетние обучатся различным приемам снятия накопившегося эмоционального напряжения;
- Дети смогут использовать полученные знания и умения в различных видах деятельности: играх, обучении и общении.

Сроки реализации программы:

Профилактическая программа «СТОП БУЛЛИНГ» предназначена для работы с детьми подросткового возраста от 9 до 17 лет;

оптимальная численность группы 7-10 человек;

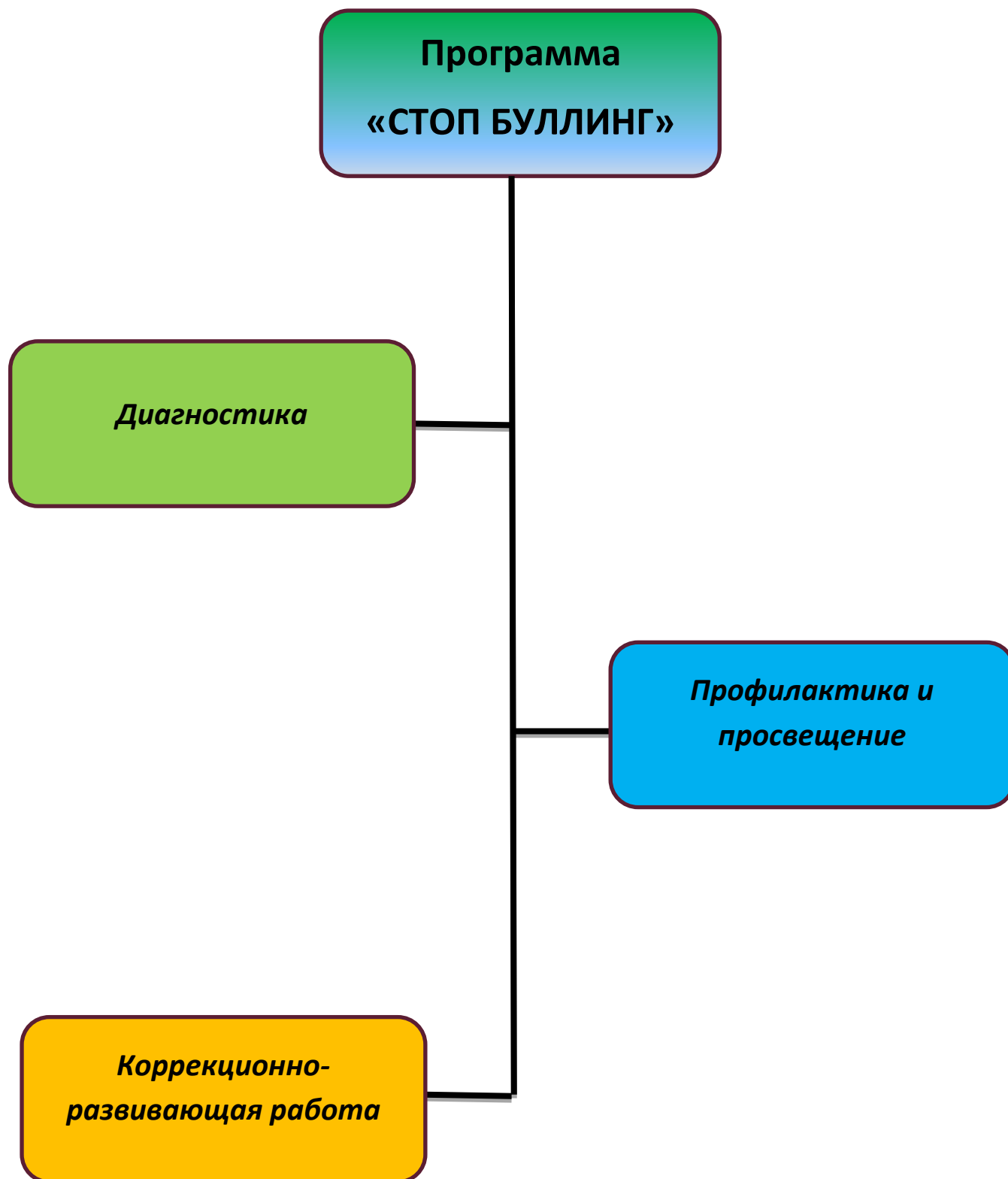
продолжительность занятий 30 - 45 минут.

Групповые занятия по программе проводятся 1 раз в неделю.

Индивидуальные занятия проводятся по мере необходимости.

Форма работы: индивидуальная и групповая.

СХЕМА ПРОГРАММЫ НАПРАВЛЕННОЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ
СКЛОННОСТИ К СУИЦИДУ
(ТРАВЛИ И КИБЕРТРАВЛИ, БУЛЛИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ)
«СТОП БУЛЛИНГ»







ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТЫ ОПРОС- НИКИ

Анкета

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на несколько вопросов. Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитай все варианты ответов и обведи правильный, на твой взгляд, ответ.

Выбери свой пол: мужской женский Класс _____ Возраст _____

1. Вы знаете, что такое «буллинг»?

- а) да
- б) нет

2. Сталкивались ли вы с ситуациями издевательства одних людей над другими?

- а) да, сталкивался
- б) никогда не встречал(а)
- в) другое _____

3. Если да, то в какой форме:

- а) унижение
- б) оскорбления(вербальная агрессия)
- в) физическое насилие
- г) съемка издевательства на телефон
- д) кибербуллинг (угрозы, издевательства и унижение в интернете)
- е) другое _____

4. Являлись ли вы сами участником травли, издевательства?

- а) да, как наблюдатель;
- б) да, как жертва;
- в) да, как агрессор (тот, кто является инициатором травли);
- г) нет, не являлся (являлась)

5. Где чаще всего встречается травля?

- а) в школе;
- б) во дворе, на улице;
- в) в соцсетях, в интернете;
- г) другое _____

6. Кто, с вашей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)?

- а) тот, кто слабее и не может дать сдачи;

б) тот, кто отличается от других (внешне, физически);

в) тот, кто имеет своё мнение

г) другое _____

7. Встречали ли Вы ситуации травли детей со стороны педагогов?

а) да, постоянно

б) да, но редко

в) нет, не встречал

8. Считаете ли вы, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимися жертвами травли?

а) да

б) нет

в) не задумывался об этом

9. Как вы считаете, можно ли избежать травли в образовательной организации?

а) да, если вовремя заметят взрослые;

б) да, если жертва изменит своё поведение;

в) да, если наказать агрессора;

г) нет, он неизбежен;

д) другое _____

10. Кто, по вашему мнению, способен пресечь буллинг в детском учреждении?

а) администрация

б) педагогический коллектив

в) родители

г) дети

д) другое _____

Спасибо за участие!

Анкета

Дорогой друг! С помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее: как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, педагогов и сверстников. Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!!

Отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

1.Отметь свой пол: М Ж

2.Сколько тебе лет? _____

3.Сколько человек в твоей семье? _____

4.Отметь всех, кто живет с тобой:

Мама	Дедушка	Тетья	Сестры
Папа	Отчим	Братья	
Бабушка	Мачеха	Дядя	

5.Кто тебя воспитывает? _____

Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:

- | | |
|-------------|--------------------|
| - рабочие; | - безработные; |
| - служащие; | - имеет свое дело. |

6.Есть ли у тебя родные братья и сестры?

Да; Нет;

7.Если да, то сколько их? _____

8.Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- | | |
|------------------------|---|
| - спокойные и дружные; | - напряженные, но без видимых конфликтов; |
| - иногда бывают ссоры; | - постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.) |
- другое _____

9.Приходилось ли тебе убегать из дома?

Да; Нет;

10.Если да, постарайся назвать причину

11.Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе взрослые?

- | | |
|--------------|---------------|
| - моральные; | - физические; |
|--------------|---------------|

- другие _____

12.Отметь, как часто взрослые применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль)?

- | | |
|------------------------------|---|
| - очень часто (каждый день); | - только иногда (не чаще 1 раза в год); |
| - часто; | - никогда. |
| - от случая к случаю; | |

13.Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе:

- | | |
|--|--|
| - объясняют тебе, как надо поступать; | - устраивают порку; |
| - хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь; | - обещают награду за хорошие поступки; |
| - запрещают тебе делать то, что тебе нравится; | - ругают, кричат, обзывают. |

14.Напиши, за что тебя чаще всего наказывают

15.Отметь, кто чаще тебя наказывает

- | | |
|----------------|---------|
| - мама; | - папа; |
| - другие _____ | |

16.Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо?

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| - всегда справедливо; | - чаще несправедливо; |
| - чаще справедливо; | - всегда несправедливо; |

17.Отметь, случалось ли, что у тебя в группе, в классе педагоги унижали, оскорбляли, обзывали детей?

- | | |
|----------------|------------------|
| - очень часто; | - только иногда; |
| - часто; | - никогда. |

18.Как обычно реагируют педагоги, если в их присутствии дети оскорбляют друг друга?

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| - не замечают происходящего; | - требуют прекратить; |
| - как-то иначе _____ | |

19.Отметь, случалось ли, что у тебя в группе или в классе педагоги применяли к детям телесные наказания?

- | | |
|----------------|------------------|
| - очень часто; | - только иногда; |
| - часто; | - никогда. |

20.Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников?

- | | |
|----------------|------------------|
| - очень часто; | - только иногда; |
| - часто; | - никогда. |

21.Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?

Да; Нет;

22.Если да, то где это происходило?

- | | |
|------------------------|------------|
| - в чужом микрорайоне; | - в школе; |
| - во дворе; | - здесь; |

23.Кому ты рассказал об этом?

- | | |
|--------------|-------------|
| - родителям; | - никому; |
| - друзьям; | - педагогу; |

24.Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают:

- | | | |
|----------------------|----------------|----------------------------|
| - обида; | - тоска; | - ненависть; |
| - гнев; | - безразличие; | - желание ответить тем же; |
| - желание исчезнуть; | - страх; | |

25.Как ты считаешь, есть ли ребята, явно нуждающиеся в помощи и защите?

- | | |
|-------------------|--------|
| - да, и их много; | - нет; |
| - да, и их мало; | |

26.Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в детском коллективе было меньше агрессивных отношений:

Спасибо за помощь в работе!

Опросник «Обстановка в группе»

Вас просят анонимно ответить на следующие вопросы:

1. Можно ли назвать ваш коллектив дружным? Да; Нет;
Почему? _____
2. Нравится ли вам психологическая атмосфера в вашем коллективе? Да; Нет;
Почему? _____
3. Есть ли в вашем детском коллективе человек, которого вы можете назвать вашим настоящим другом? Да; Нет;
4. Как вы думаете, что нужно изменить в ваших отношениях внутри детского коллектива? _____
—
5. Согласились бы вы находиться в этом же учреждении, у тех же педагогов, но с другими ребятами? Да; Нет;
Почему? _____

Опросник «Идеальный одноклассник»

Вам предлагается письменно закончить несколько предложений. Разрешается не подписывать свои работы.

Вопросы:

1. Я думаю, что идеальный одноклассник - это... _____
2. Я думаю, что идеальная одноклассница - это... _____
3. Этот одноклассник мне неприятен, потому что он... _____
4. Эта одноклассница мне неприятна, потому что она... _____

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Занятие № 1

Тема: «Знакомство»

Цель занятия: установление контакта с подростками, создание доверительной обстановки в группе, положительной мотивации к занятиям.

Время: 45 мин.

Необходимые материалы: бумага, ручки, цветные карандаши.

1. Упражнение «Знакомство»

Цель: помочь подросткам больше узнать друг о друге.

Материалы: лист бумаги, ручки, карандаши.

Техника проведения: используя лист бумаги, подростки рисуют плакат, иллюстрирующий их образ жизни. В рисунке отражаются интересы, ценности, семья, друзья, род занятий.

Инструкция: возьмите лист бумаги. Вам необходимо будет нарисовать плакат, иллюстрирующий ваш образ жизни. Отрадите, по возможности, ваши интересы, ценности, семью, друзей, любимое занятие. Для выполнения задания используйте различные изобразительные средства.

Анализ:

1. Какое у вас настроение?
2. Трудно ли было рассказывать о себе через рисунок?
3. Что интересного вы узнали друг о друге?
4. Что вы ожидаете от предстоящей работы?
5. Готовы ли вы приступить к дальнейшей работе?

2. Обсуждение и принятие правил поведения

Цель: создание комфортной безопасной обстановки, способствующей самораскрытию и доверию.

Материал: лист ватмана, фломастеры.

Техника проведения: педагог предлагает обсудить правила работы в группе, внести свои дополнения и изменения.

3. Упражнение «Меняются местами те, кто...»

Цель: снять эмоциональное напряжение и сблизить участников.

Техника проведения: участники садятся по кругу, один из них — водящий, который выходит в центр. Водящий произносит, например, «Меняются местами те, кто одет в брюки». Задача участников группы поменяться местами, водящего — занять стул. Количество стульев на один меньше количества участников.

Инструкция: сейчас мы с вами поиграем в интересную игру и тем самым снимем напряжение. Сядем по кругу и выберем водящего. Количество стульев должно быть на один меньше, чем игроков. Задача водящего произнести, например, «Меняются те, кто одет в брюки» или что-то другое. Задача участников группы поменяться местами. Водящему необходимо занять освободившийся стул. Тот из участников, кто остался без стула становится водящим.

Анализ:

1. Понравилась ли игра?
2. Как вы себя чувствуете?
3. С какими трудностями вы столкнулись во время выполнения?

4. Упражнение «Мои проблемы»

Цель: сбор проблематики, получить первоначальное представление об ограничениях, затруднениях и проблемах подростков.

Техника проведения: участники заполняют таблицу, а затем обсуждают. Обсуждение проводится отдельно по каждому направлению. Здесь следует стремиться к тому, чтобы высказался каждый член группы. Очень важно соблюдать последовательность обсуждения: вначале негативный опыт, а затем — позитивный.

Материал: бланки на каждого участника группы.

Инструкция: сейчас каждому я раздам таблицу, а вам нужно будет ее заполнить. Постарайтесь не отвлекаться, работать самостоятельно, не разговаривать друг с другом и отвечать как можно откровеннее.

	Проблемы
Во мне	
В семье	
С одноклассниками	
С учителями	
С друзьями	

Анализ:

1. Что не нравится вам в жизни, в себе, в одноклассниках, педагогах и родителях?
2. Что нравится в жизни, в себе, в одноклассниках, педагогах и родителях?

5. Упражнение «Рисунок по кругу несуществующего животного»

Цель: развитие добрых, внимательных отношений, учить умению принимать другого человека со всеми достоинствами и недостатками, развитие эмоциональной сферы.

Техника проведения: у каждого участника по листу бумаги и свой цвет карандаша. Лист сворачивается в три раза как театральная программка. Затем дается задание нарисовать несуществующее животное. Первый участник рисует голову и передает соседу слева, тот рисует туловище, следующий дорисовывает ноги, последний разворачивает лист, придумывает название животному и сочиняет про него историю. Чем больше число участников, тем меньший сегмент фигуры изображает каждый.

Материал: листы бумаги формата А 4, цветные карандаши.

Инструкция: возьмите по листу чистой бумаги и наиболее понравившийся цвет карандаша. Сверните лист в три раза, как театральная программка. По моей команде один рисует голову животного на одной трети листа, сгибает его, делает пометки, где будет находиться шея и передает следующему. Сосед рисует туловище животного, сгибает лист, делает пометки, где будут находиться ноги и передает рядом сидящему. Следующий дорисовывает ноги и отдает соседу, который разворачивает весь лист, придумывает название животному и сочиняет про него историю.

Анализ:

1. Понравилась ли вам данная игра?
2. Что вам было легче всего рисовать?
3. С какими трудностями столкнулись?
4. Какая история вам больше всего понравилась?
5. Какое у вас сейчас настроение?

6. Подведение итогов

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Техника проведения: участники могут высказать свое мнение по поводу совместно проведенной работы, а также пожелания на следующую встречу.

Инструкция: давайте подведем итог занятию. Каждый пусть выскажет свое мнение от проделанной работы и пожелания на будущие занятия.

Анализ:

1. Что принес вам этот день?
2. Что понравилось, запомнилось?
3. Какое задание показалось сложным?
7. Упражнение «Я – стоящий человек!»

Цель: повышение самооценки, развитие доброжелательного отношения друг к другу.

Техника проведения: Каждый по кругу произносит 3 раза фразу: «Я – стоящий человек!» с разной интонацией, используя мимику и жесты. После чего участники прощаются друг с другом и дарят улыбки.

Инструкция: я предлагаю всем встать в круг. Сейчас каждый из вас по очереди произнесет 3 раза фразу «Я – стоящий человек!» с разной интонацией и разными способами. Желательно, чтобы ни движения, ни мимика, ни интонация не повторялись. А теперь давайте попрощаемся друг с другом и подарим улыбки.

Спасибо за работу!

Занятие № 2

Групповое занятие с элементами тренинга на тему:

«Ценить других...»

Цель занятия: профилактика буллинга в воспитательной среде.

Задачи занятия:

1. Активизация знаний воспитанников по теме «буллинг».
2. Развитие уважения к различиям других.
3. Формирование доброжелательного отношения друг к другу.
4. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

Оборудование: запись мультфильма «Helium» (режиссер TomKyzivat, 2005, Код доступа: <https://yandex.ru/video/search?text=«Helium»...>).

Карточки (игра в шахматы, пилка дров, перетягивание каната, игра в теннис, гребля в лодке, игра в волейбол, армрестлинг, зеркало и его отражение, игра в ладушки, рукопожатие при встрече, игра «Камень, ножницы, бумага», передача горячей картошки другому, игра в карты), слайды с характеристиками (флипчарт с надписями), карточки с чертами личности, смайлики по количеству участников.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Ребята, доброе утро! Сегодня на занятии мы поговорим о вашем коллективе, о взаимоотношениях друг с другом. Но для начала давайте зарядимся позитивом и узнаем, какие у вас сильные стороны. Я беру за руку своего соседа справа и говорю: «Ваня, у тебя замечательное чувство юмора». Ваня берет за руку своего соседа справа и называет его лучшее качество и т.д.

2. Основная часть.

Ребята, давайте вспомним правила работы группы:

- Мы всегда помогаем друг другу;
- На занятии все относится друг к другу с уважением;
- Говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга;
- Каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть мультфильм («Helium», режиссер TomKyzivat, 2005).

Вопросы для обсуждения: Бывают ли в вашей жизни ситуации, показанные в мультфильме? Как часто такое случается? Как вы думаете, почему у героев такие разные настроения, мироощущения жизни?

Итак, если показанная в мультфильме ситуация повторяется очень часто, то мы можем говорить о буллинге, т.е. систематическом насилии, унижении, оскорблении, запугивании одних детей другими. Обратите внимание на следующее:

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

Несмотря на то, что были показаны лишь два ярких персонажа: агрессор и жертва, всегда есть наблюдатели, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее. Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор, концовка мультфильма это наглядно показывает.

Вопросы для обсуждения: Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой? Какие особенности для них характерны?

Молодцы! Давайте сделаем вывод: жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда), дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

1.Упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» - «Чем мы похожи друг на друга».

А сейчас я предлагаю обратить внимание на то, что мы все разные. Например, у меня и Оксаны волосы разного цвета, Таня и Сережа – разного пола, а Настя и Олег - сегодня одеты в пуловеры разной цветовой гаммы. У нас разные национальности, возраст, пол, вес, цвет глаз и т.п.

Вопросы для обсуждения: Как вы думаете, насколько важно искать различия между людьми? Часто ли вы делаете это в жизни? Приносит ли вам это пользу?

Правильно, лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи, какие у нас есть схожие черты, качества. Например, у нас со Светой одинаковые имена. Кто из вас слушает музыку одной группы? Кто ходит в одну секцию, или посещает один кружок? Кто продолжит? (следим затем, чтобы все дети были названы).

А сейчас разминка

2.Упражнение «Этюды».

Работа в парах, не договариваясь, показать: игра в шахматы, пилка дров, перетягивание каната, игра в теннис, гребля в лодке, игра в волейбол, зеркало и его отражение, игра в ладушки, рукопожатие при встрече, игра «Камень, ножницы, бумага», передача горячей картошки другому, игра в карты.

Вы замечательно справились. Даже не разговаривая, вы смогли договориться, а другие вас понимали без слов. Значит это возможно и в реальной жизни: найти компромисс, договориться.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть на слайд, где представлены характеристики человека, в поведении которого присутствуют:

- ☐ оскорбления, насмешки;
- ☐ игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- ☐ негативные стереотипы и предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- ☐ преследования, запугивания, угрозы.

Вопросы для обсуждения: Кто хочет иметь такого друга, товарища, одноклассника? Почему?

Посмотрите на 3 пункт – стереотипы, т.е. навешивание ярлыков. Давайте поиграем в «Ярлыки».

3.Упражнение «Ярлыки».

Распечатки: «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом.

Вопросы для обсуждения: Ребята, нравится ли вам такая наклейка? Почему? Вы хотите от неё избавиться? Почему?

Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасываете, а я раздаю вам другие наклейки: «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит».

Вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали, как вы себя ощущаете? Существуют ли "наклейки" в реальной жизни? Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?

Вернемся к слайдам. Здесь представлены качества и характеристики другого человека:

1. Готовность принимать мнение другого человека, его верование.
2. Уважение чувства человеческого достоинства.
3. Уважение прав других.
4. Принятие другого таким, какой он есть.
5. Способность поставить себя на место другого.
6. Уважение права быть другим.
7. Признание многообразия людей, мнений, религий и т.д.
8. Признание равенства других.
9. Отказ от насилия и жестокости по отношению друг к другу.

Вопросы для обсуждения: Вам понятны все положения? Кто бы хотел иметь друга, у которого есть данные качества? Хотите учиться вместе с такими одноклассниками? Почему?

4.Черты личности (упражнение «Черты человека»).

А сейчас мы предлагаем вам оценить себя по 5-тибалльной шкале – насколько у вас развиты представленные на бланке качества. Читаете каждое утверждение, ставите 1 балл – у вас неразвита эта черта, 5 – развита по максимуму. У вас на это 5 минут. Оцениваете себя честно. А сейчас внимательно посмотрите – какую черту (черты) в себе вам нужно развивать!

Черты личности (упражнение «Черты человека»)

Оцени себя по 5-тибалльной шкале: 1 балл – у вас неразвита эта черта, 5 – развита по максимуму.

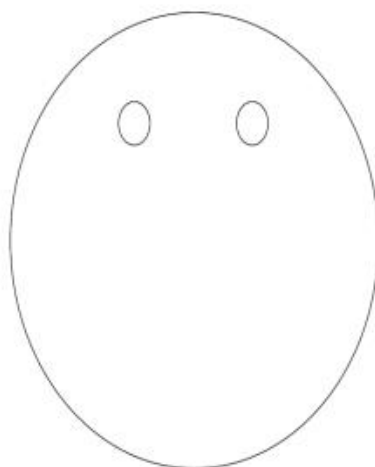
№ п/п	Черты	Баллы
1.	Способность к сопереживанию	
2.	Чувство юмора	
3.	Чуткость	
4.	Терпимость к различиям	
5.	Умение владеть собой	
6.	Доброжелательность	
7.	Умение не осуждать других	
8.	Умение слушать	
9.	Любознательность	
10.	Способность поставить себя на место другого.	

3. Заключительная часть:

И в завершении нашего занятия давайте посмотрим, насколько хорошо вы понимаете друг друга без слов. Знаете **игру «Камень, ножницы, бумага»**? Сейчас на мой счет 1, 2, 3, вы выкидываете одну из трех позиций. Закончим игру, когда у всех будет одинаковая позиция. При этом вы молчите и не договариваетесь.

Рефлексия. Вы получили смайлики. Если вам понравилось занятие, то дорисуйте рот таким образом, чтобы получился улыбающийся смайлик, если понравилось наполовину, то начертите вместо рта горизонтальную черту, если вам совсем не понравилось – сделайте смайлика грустным.

Заготовка смайла для рефлексии



Спасибо за работу!

Занятие № 3

Групповое занятие с элементами тренинга на тему:

«УЧИМСЯ СНИМАТЬ УСТАЛОСТЬ»

На занятии участвуют 2-3 человека.

Приветствие.

Установление правил группы

- каждый может говорить что хочет, задавать вопросы или не отвечать на них; получать или уточнять любую информацию.
- то, что происходит или говорится в группе, должно остаться в этих стенах и не распространяться на взаимоотношения вне пределов группы, происходящее в группе не обсуждается с посторонними.
- избегать оценочных суждений, исключить из лексикона оскорбления или слова, которые могут унижить личное достоинство другого.
- запрещается физическое насилие.

Упражнение «Снежный ком»

Тренинг - обсуждение

- Ребята, сегодня мы научимся снимать усталость. Порой часто вы чувствуете, что вам тяжело сидеть на уроках, вы буквально, валитесь с ног и совершенно не можете сосредоточиться на учёбе. А учиться надо, ведь за урок нужно сделать много заданий и запомнить всё, что говорит учитель. Усталость - состояние, когда снижается ваша работоспособность и отсутствует обычное желание работать. Усталость проявляется изо дня в день и, если никак не противостоять ей, влияет на качество нашей деятельности и на нашу жизнь вообще.

А вы знаете, почему наступает усталость?

1. Потому что вы половину дня сидите за партами;
2. Потому что вы иногда поздно ложитесь спать и не высыпаетесь.
3. Потому что вы мало двигаетесь, а вместо подвижных игр и спортивных секций, вы часами сидите в интернете и играете в компьютерные игры;
4. Усталость может наступить и от того, что вы много работаете умственно;
5. Вы можете устать от непонимания темы урока и от этого вы чувствуете эмоциональное опустошение;
6. Вы устаёте от пасмурной погоды и длительного отсутствия солнца;

А как вы себя чувствуете при усталости? (учащается сердцебиение, становится быстрее дыхание, у вас ухудшается настроение и внешний вид, при решении задачи вы можете допустить ошибку)

Есть несколько способов снять усталость. Выполнять вы их можете на переменках между уроками.

СПОСОБ 1: Массаж головы поможет быстро снять усталость и напряжение. Для этого сначала помассируйте кожу подушечками пальцев

круговыми движениями. Через 2-3 минуты вы расслабитесь. Чтобы включиться в работу, нужно делать столько же времени легкие, но быстрые, ритмичные постукивания пальцами по всей голове, также около 3 минут.

СПОСОБ 2: Лёгкий перекус или пару глотков воды. Чтобы снять усталость или же придать сил и энергии организму, нужно что-нибудь перекусить. Быстрые углеводы в таком случае не выход. Попробуйте делать перекус на переменке орешками, фруктами или выпить немного воды. Вода – прекрасно «отвлекает» от усталости и даже пару глотков воды придадут вам бодрость. Пейте чаще!

СПОСОБ 3: Дыхательные упражнения с задержкой выдоха (6-8 раз).

СПОСОБ 4: Точечная гимнастика возле глаз, чтобы снять усталость с глаз.

СПОСОБ 5: Переключиться с одной деятельности на другую. Например, долго читали, начните писать.

СПОСОБ 6: Движение – это жизнь! Подвигайтесь, отложите в сторону свои телефоны. Разомните плечи, руки, наклонитесь несколько раз вперёд - назад, вправо – влево.

Упражнение «Цветик-семицветик». На его лепестках написаны способы преодоления усталости. Закрепим их на доске.

Молодцы! А теперь я раздам вам памятки. В них – советы. Разверните их и нарисуйте своё настроение или эмоцию!

Рефлексия. Сердечки «Что понравилось? Что узнали нового?»

Занятие № 4

Групповое занятие с элементами тренинга на тему:

«КАК ПРЕОДАЛЕТЬ ТРЕВОГУ»

Цель: Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Приветствие «Клубок»

Все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет, не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит, как он себя сейчас чувствует.

Тренинг – обсуждение

Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе)

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка обозначает давление, натяжение, усилие.

-Что делать в ситуации стресса?

1. Успокоиться! Все будет хорошо! Не бывает безвыходных ситуаций! – эта четкая установка не должна никогда вас покидать.

2. восстановить дыхание

3. Мышечное расслабление. Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

4. Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно.

Подключите все органы чувств. Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите:

«Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания». В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем,

представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте как вам хорошо и спокойно. Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

Рефлексия небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете». Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает нас сильнее.

Занятие № 5

Беседа для подростков на тему:

«Что такое буллинг? И как ему противостоять?»

Цель: профилактика буллинга в детском коллективе.

Задачи занятия:

1. Активизация знаний воспитанников по теме «буллинг».
2. Формирование толерантной позиции к другому.
3. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

Предварительная подготовка может включать следующее:

1) просмотр фильмов «Чучело» (режиссер Р. Быков, 1983), «Класс» (режиссер И. Раага, 2007);

2) прочтение литературных произведений:

- Богословский А. Верочка [Электронный ресурс] /А. Богословский. Код доступа: <http://www.rulit.me/books/verochka-read-338963-1.html>

- Железников В. Чучело [Текст] /В. Железников. – М.: «Астрель», 2012. – 272 с.

- Мурашова Е.В. Класс коррекции [Текст] /Е.В. Мурашова. – М.: «Самокат», 2014. – 192 с.

Ход занятия:

1. Ребята, добрый день! Сегодня я предлагаю вам обсудить тему детской травли. Совсем недавно мы психологи проводили анкетирование по данной теме, в котором вы приняли участие. Справка по результатам проведенной работы свидетельствует о том, что% из вас сталкивались с данной проблемой напрямую либо были наблюдателями подобных ситуаций.
2. Для того чтобы наглядно посмотреть на такие истории со стороны я просила вас прочитать ... (посмотреть...). Давайте обсудим прочитанное (увиденное).

Вопросы для обсуждения: Какова основная мысль произведения (фильма)? Каковы черты, характеры основных героев? Почему некоторые дети попадают в категорию жертв, а другие становятся агрессорами? Каким образом ведут себя окружающие в ситуации травли? Приведите конкретные примеры ситуаций, описанных в книге (показанных в фильме). Каким образом действуют взрослые в ситуации травли? Каким образом разрешается

данная ситуация? Каковы последствия для всех участников травли? Как вы думаете: травлю можно искоренить, либо она была, есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всё-таки случилась?

Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что детская травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные *виды буллинга*: прямой и скрытый. Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ребёнка, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п. прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Сексуальный буллинг подразумевает действия сексуального характера. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер-агрессор,
- дети, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),
- ребенок-жертва,
- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят),
- свидетели-аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);
- защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательства, либо успокаивая, поддерживая жертву).

Давайте всех действующих героев обозначим как участников травли. Кто агрессор? Кто жертва? И т.д.

Ребята, любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый ребёнок. Тем не менее, мы с вами в процессе обсуждения уже выделили ряд особенностей, характерных для обидчиков и жертв.

Как правило, дети и подростки, которые становятся *обидчиками*, – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии. С низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (педагогов, родителей, представителей органов правопорядка). Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным детям из наиболее благополучных семей, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в группе, школе или училище силой, вызовом взрослого, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших детей, удержанием всех в страхе.

А сейчас обратим внимание на общие характеристики возможных жертв буллинга:

- высокий уровень тревожности, неуверенность, отсутствие жизнерадостности;
- низкая самооценка и негативное представление о себе;
- отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками;
- слабость в физическом плане;
- особенности внешности (полнота, отчетливые физические недостатки, непривлекательность, плохая одежда);
- особенности поведения (чрезмерно подвижные, невнимательные, вспыльчивые, не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.);
- дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству;
- нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли;
- 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.

Согласны? Хотите добавить еще какие-то характеристики?

А сейчас давайте поговорим о последствиях буллинга для всех его участников. Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично, и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Итак, психологи выделяют:

- аффективные нарушения (снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, негативные эмоции);
- соматические нарушения (нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д.);
- когнитивные нарушения (неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.);
- нарушение школьной адаптации (снижение мотивации к учебе, пропуски уроков, снижение успеваемости);
- поведенческие нарушения (агрессивность, уходы из дома, протестное поведение);
- суицидные мысли и попытки.

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для педагогов самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной, снижение статуса среди воспитанников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда

ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива.

А сейчас главный вопрос: что мы можем сделать, чтобы такого явления не было вообще?

Итак:

1. Говорить об этом, не замалчивать ситуации, свидетелями которых вы стали.
2. Со своими трудностями вы всегда можете обратиться к психологу или воспитателю.
3. Уважать другого, его индивидуальность, право на самовыражение, собственное мнение.
4. Дружить с одноклассниками.
5. Помогать друг другу.

И в завершении нашей беседы скажите: интересна ли вам была данная тема? Что полезного вы сегодня узнали?

Спасибо за работу!

Занятие № 6

Беседа для подростков на тему: «Наш центр живет без насилия»

Задачи:

- раскрыть значение понятий «насилие», «жестокость»;
- воспитывать отрицательное отношение к проявлениям жестокости и насилия среди сверстников, нравственные качества и ценности;
- развивать способность понимать и умение прощать другого человека.

Ход занятия:

« Жизнь прожить – не поле перейти» Как вы понимаете смысл пословицы? Жизнь - сложная штука, где хитро перемешаны добро и зло, честь и предательство, гуманность и жестокость, насилие и любовь. Сегодня мы с вами поговорим о важных, нужных качествах, без которых человек не может называться человеком, которые помогут выбрать правильную дорогу в жизни. Послушайте стихотворение и скажите, о чём мы начнем наш разговор.

Он шел по улице и тихо плакал...
Он шел по улице и тихо плакал.
Облезлый, одноухий, и с больною лапой.
Повисший хвост, несчастные глаза,
А в них жемчужинкой дрожит слеза.
Его никто вокруг не замечал,
А если и заметил, то ворчал,
А мог еще и палкой замахнуться.
Он убегал, когда мог увернуться.
Он с грустью думал: "Я такой урод.
Ну кто такого жить к себе возьмет".
Так шел он, шел по краешку дороги.
И вдруг перед собой увидел ноги.
Огромные такие две ноги,
Обутые в большие сапоги.
В смертельном страхе он закрыл глаза
А человек нагнулся и сказал:
«Красавец-то, какой!
А ухо! Взгляд! Пойдешь со мной?
Я буду очень рад.
Принцессу и дворец не обещаю,
А молочком с сосиской угощаю».
Нагнулся, протянул к нему ладошку.
Он первый раз держал в ладошках кошку.

Взглянул на небо, думал, дождь закапал.
А это кот в руках от счастья плакал.

Каких людей в этом стихотворении можно назвать жестокими?

В чем проявляется жестокость?

Может ли добрый человек быть жестоким с животными?

«Всякий жестокий человек есть человек слабый, бессильный и больной. Сильный человек есть человек дарящий, помогающий, освобождающий, любящий...» (Н. Бердяев)

Что такое «жестокость»?

ЖЕСТОКОСТЬ - безжалостность, беспощадность, бесчеловечность, безразличие.

В настоящее время часто можно видеть безразличие людей, потерю сердечной связи, взаимного доверия и искренности, доброжелательности. Даже среди членов одной семьи заметны желания отделиться, наблюдается равнодушие друг к другу. Действительно, ведь настроение человека может меняться. Иногда мы видим спокойствие на лицах, а иногда слезы, раздражение и даже злость. Одной из причин плохого настроения могут быть ссоры, конфликты. Ребята, назовите возможные причины конфликтов, ссор: между двумя или несколькими детьми, между взрослым и ребенком.

Как правильно вести себя, чтобы избежать конфликта?

Я предлагаю вам бытовые ситуации, а вы два способа поведения – правильного и неправильного.

1 ситуация: Когда кто-то тебя нечаянно толкнул...

2 ситуация: Когда кто-то тебя обозвал...

3 ситуация: Когда дети спорят из-за одной игрушки...

Как вы видите, такие ситуации не всегда могут закончиться спокойно, мирно. Иногда возникает конфликт. В такой ситуации кто-то «берет верх», а кто-то проигрывает, но каждый участник ссоры считает себя правым и не хочет уступать другому. Так люди в гневе не только портят настроение друг другу, но и могут нанести травмы, проявляют жестокость, агрессию.

Что такое агрессия? Могут ли быть агрессивными дети, взрослые?

Сталкивались ли вы с агрессией окружающих?

Агрессивное поведение – это взаимодействие, в ходе которого одним человеком умышленно наносится вред другому.

Например: насмешничают, обзывают, сквернословят; вымогают деньги, портят вещи; дерутся, толкаются, дергают за волосы.

Часто безобидные шутки, игры тоже перерастают в агрессию, почему?

Как отличить игру от агрессивного поведения?

Представьте себе, что вы постоянно становитесь объектом агрессии.

Почему? Такое поведение называется травля, гнобление. Вы должны понимать, это проблема всего коллектива, а не конкретного человека.

Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду

Что нужно делать, чтобы не стать объектом агрессивного поведения? Случалось ли вам проявлять в жизни жестокость? Что вы при этом чувствовали?

Можно ли помочь человеку избавиться от жестокости? Как?

«Попробуйте быть хотя бы немного добрее, и вы увидите, что окажетесь не в состоянии совершить дурной поступок» (Конфуций).

«Чтобы поверить в добро, надо начать его делать» Л. Н. Толстой

В жизни не бывает идеальных людей. В каждом из нас есть светлая сторона - добро и темная сторона - зло. Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, с кем мы общаемся, это и будет проявление доброты. Мы очень разные, но мы вместе. Мы живем в одном мире, в одной стране. Ребята, никогда не оценивайте людей, а цените их! Очень хотелось, чтобы вы никогда об этом не забывали. Вся наша жизнь протекает через сердце. Сердце бывает разным: добрым, жестоким, счастливым... Когда человек добрый - это можно узнать по его глазам. Если глаза у этого человека добрые, то и дела у него тоже добрые. А злое сердце - это зависть, недоброжелательность, желчь, которая съедает самого человека.

- Что такое доброта? Какого человека можно назвать добрым? Как это качество проявляется в повседневной жизни?

Примеры:

- Богомаз Ирина написала стихотворение, которым мне бы хотелось закончить нашу беседу.

Отчего, скажи скорей,
Мир становится добрей?
Оттого, что кто-то счастлив,
От простого слова «Здравствуй!»
И от смеха малышей,
И от солнечных лучей,
От подснежников в лесу,
Что я маме принесу.
От березки под окном,
Что стучится веткой в дом.
От прохлады ручейка,
От цветного мотылька,
И от радуги над речкой,

И от дров, трещащих в печке,
Оттого, что рядом друг,
И от бабушкиных рук.
От снежинок на ресницах,
И от сказки, что нам снится.
И от запаха сирени,
И от соловьиной трели.
Мир загадочный, огромный,
Посмотри, какой он добрый.
Так давай и я и ты
Ему добавим доброты.

Занятие № 7

Тема: «Эмпатия»

Цель:

– познакомить воспитанников с понятием эмпатия, определить эмпатическую чувствительность и через активное выполнение упражнений развить эту способность.

Ход занятия:

Здравствуйте ребята! « Цель нашего занятия сегодня – познакомиться с понятием «эмпатия».

Эмпатия - это адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека.

Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т.п. В какой мере эти способности развиты у вас? Давайте сегодня мы это узнаем».

1.Упражнение «Комплимент».

«Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и главное найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, вот что необходимо для приятного и продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом.»

В кругу каждый участник смотрит на своего соседа слева и думает, какая черта характера,

какая привычка этого человека ему больше всего нравится и как об этом сказать ему, т.е.

сделать комплимент. Начинает любой, кто готов сказать приятные слова своему соседу.

Все остальные внимательно слушают. Тот, кому сделан комплимент, должен поблагодарить в ответ, а затем сам сделать свой комплимент своему соседу слева. И так

по кругу, пока все участники не скажут что-либо приятное соседу.

Необходимо настроить участников на тактичное отношение друг к другу, на развитие

умения слушать и слышать говорящего, обращая внимание на его манеру устанавливать

контакт (как приветствовал своего соседа или забыл это сделать, смотрит в глаза или в

сторону, как держит руки, как говорит и т.д)

«Итак, мы поприветствовали друг друга, настроились на продуктивную работу».

2.Упражнение «Ассоциации».

Один из участников (доброволец) выходит из комнаты.

Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его

задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать,

водящий задает участникам вопросы: «Если бы это был цветок (животное, погода,

мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.п.), то какой?»

Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это

нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим.

В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать

себя в роли водящего или в роли загаданного участника.

Опрос.

«Трудно ли было подобрать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?»

3.Упражнение «Таможенники и контрабандисты».

Эта игра поможет сосредоточиться на проявлениях чувства тревоги, которые обычно трудно заметить: изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденная улыбка, общая напряженность.

Один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же

возвращается к остальным участникам (таможенникам). Всего он выходит из комнаты 5

раз и при одном возвращении (каком он выбирает сам) у него под одеждой должен быть

прикреплен конверт, содержащий небольшой предмет. Таможенники не имеют права

обыскивать контрабандиста, они могут только задавать ему различные вопросы, Задача

таможенников — догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт.

Свои соображения таможенник записывает, при этом каждый может указать только два

прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста по очереди играют

несколько участников. По записям в таблицах легко выявить лучшего контрабандиста и

таможенника.

Опрос.

Лучший контрабандист и таможенник должны поделиться своими «тайнами»

Завершение занятия.

По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие №8

Релаксационное занятие с использованием возможностей сенсорной комнаты на тему:

«Серебристый туман»

Цель занятия:

- сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

1. Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.
2. Создание положительного эмоционального состояния.
3. Формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела.
4. Облегчение состояния тревожности, переключение тревоги в конструктивное русло.
5. Формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости.
6. Развитие позитивного общения и взаимодействия друг с другом.
7. Развитие памяти, речи, воображения, оригинальности мышления.
8. Развитие коммуникативных навыков и элементов совладающего поведения.

Ход занятия:

Материал: бумага формата А 4, гуашь, кисточки, вода, фломастеры, ножницы, клей.

Оборудование: пуфики, подушки, маты, ноутбук, проигрыватель, «сухой душ».

1. Упражнение «Мелодия настроения».

Цель: определить настроение участников на начало занятия.

Техника проведения: предлагается лист с названием упражнения «Мелодия настроения», на котором нарисован нотный стан и скрипичный ключ. На столе раскладываются «ноты» в первом ряду – мажорные (желтые), во

втором – минорные (серые). Желтые обозначают хорошее настроение, серые – плохое. Участнику предлагается определить свое настроение, приклеивая на нотном стане ноту, выбранного цвета на любой его линейке.

Инструкция: для того, чтобы мы начали работать, я хочу узнать, какое у вас на данный момент настроение. Перед вами лежит лист бумаги с названием упражнения «Мелодия настроения», на котором нарисован нотный стан и скрипичный ключ.

Обратите внимание, на столе также разложены «ноты»: в первом ряду – мажорные (желтые), во втором – минорные (серые). Желтые ноты – обозначают хорошее настроение, серые – плохое. Я предлагаю вам обозначить свое настроение, приклеив на нотном стане, на любой его линейке ноту того цвета, которая соответствует твоему настроению на данный момент.

Анализ:

1. Понравилось ли упражнение?
2. Испытывал ли затруднения при выборе цветов?
3. Можем ли продолжать работу?

2. Упражнение «Приветствия разных народов».

Цель: создание доверительных отношений, развитие эмпатии, творческого воображения.

Техника проведения: Просмотр презентация «Приветствия разных народов».

Демонстрация слайдов направлена на знакомство с культурой приветствия у различных

народов. На экран выводятся тематические иллюстрации в сопровождении названия страны и описания приветствия.

Для предъявления материала используется одиннадцать слайдов, оформленных с помощью эффектов анимации. Участники узнают о традициях следующих государств:

- Индия;
- Китай;
- Самоа;
- страны Латинской Америки;
- Лапландия;

- Япония;
- районы Тибета;
- Россия;
- Великобритания;
- США.

Затем, предлагается придумать и продемонстрировать мировое приветствие, т.е. объединить несколько понравившихся способов. Например, сначала пожать руки, как это делают европейцы, затем поклониться, как японцы, прикоснуться ногами, как африканцы.

Инструкция: теперь, когда вы познакомились с культурой приветствия у различных народов давайте каждый из вас придумает и покажет нам «МИРОВОЕ ПРИВЕТСТВИЕ»,

объединив несколько способов, увиденных на слайдах.

Анализ:

1. Понравилось ли упражнение?
2. Какое приветствие показалось необычным?
3. Какие чувства испытываете после проведенного занятия?

3. Упражнение «Клякса»

Цель: развитие мышления, творческого воображения.

Техника проведения: участникам предлагается капнуть на лист бумаги гуашь, затем лист сложить в том месте, куда попала капля, и прижать на несколько секунд, а потом лист выпрямить. В результате получается клякса, имеющая сложную форму.

Затем предлагается продемонстрировать кляксу, а потом быстро назвать трех животных и три неодушевленных предмета, которые она напоминает.

Материал: лист бумаги формата А4, гуашь.

Инструкция: перед вами лист бумаги и гуашь. Вам надо капнуть на лист бумаги гуашь, затем лист сложить в том месте, куда попала капля, и прижать на несколько секунд, а потом лист выпрямить. В результате получится клякса, имеющая сложную форму. Вы мне ее покажете, а затем быстро назовете трех животных и три неодушевленных предмета, которые она напоминает.

Анализ:

1. Понравилось ли упражнение?
2. Что было необычного в его выполнении?
3. Вызвало ли упражнение затруднения?
4. Какое испытываете настроение?

4.Релаксирующее упражнение «Серебристый туман».

Цель: нормализация психоэмоционального состояния.

Техника проведения: участникам предлагается устроиться на одном из мягких пуфиков и принять удобное положение, по достижении комфортного состояния начнется сеанс, направленный на урегулирование психоэмоционального состояния. Задача участников состоит в том, чтобы слушать и слышать голос психолога, звучащую музыку.

Инструкция: предлагаю вам устроиться на пуфике и принять удобное положение, по достижении комфортного состояния мы начнем сеанс, направленный на урегулирование психоэмоционального состояния. Вам нужно слышать и слушать мой голос, звучащую музыку.

Текст для релаксации.

1 фаза. Расслабление.

Устраивайтесь удобно...

Чувствуйте себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление мышц...

Вы лежишь на мягком, зеленом лугу...

Наверху ярко светит солнце...

Вокруг тебя растут цветы...

Теплый ветерок нежно овеивает твоё тело...

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...

Вдохните аромат цветов...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...

Отсутствие напряжения приятно...

Расслабляются мышцы рук...

Руки полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы ног...

Ноги полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы туловища...

Расслабляются мышцы живота...

Расслабляются мышцы спины...

Расслабляются мышцы груди...

Приятное тепло во всем теле...

Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...

Язык расслаблен...

Расслаблены губы...

Лоб разглаживается...

Разглаживаются все складки лба...

Полная безмятежность...

Тихо... уютно... удобно... спокойно...

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...

Тепло растворяет все ощущения... уносит их...

Тепло проникает в каждую клеточку тела...

Тело растворяется в окружающем пространстве...

Границы тела исчезают...

Тебя окутывает туман...

Приятный, теплый, серебристый туман...

Все тело растворяется в тумане...

Мозг... успокаивается...

Мысли... замедляются...

Медленнее... медленнее... медленнее...

Вы дышишь легко... и ровно...

Дыхание спокойное... ритмичное...

Вы полностью расслаблены... и спокойны...

Мягкое, приятное тепло во всем теле...

Глаза можно закрыть...

Сосредоточься на ощущении тепла и покоя...

Перенесите свое внимание на грудь...

На ней сидит прекрасная бабочка...

Рассмотрите бабочку...

Всмотритесь в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...

Бабочка готова взлететь...

Но бабочка остается на месте...

На каждом вдохе и выдохе... вам кажется, что она вот-вот взлетит...

И вы готовы отправиться в полет вместе с ней...

Следите за движением крыльев бабочки...

Бабочка, наконец, взлетает...

Вы летите за бабочкой...

Легкий, приятный полет...

Ласковый, теплый ветерок овеивает твое тело...

Впитайте в себя все звуки и образы...

Насладитесь полетом...

Бабочка привела вас в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...

Здесь вы в полной безопасности...

Вас окружает мощное энергетическое поле золотистого света...

Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...

Ощутите энергию этого света...

Свет свободно течет через ваше тело...

Наполняет вас своей энергией...

Это ваш мир...

Мир, в котором вам подвластно все...

Вы хозяева и архитекторы этого мира...

Сделайте его таким, как вы желаете...

2 фаза. Самостоятельная работа.

Пора возвращаться...

Серебристый туман окутывает вас...

Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...

Приятный, прохладный туман подхватывает вас...

Вы плавно плывете к началу путешествия...

Путешествие заканчивается...

Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...

Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...

Вы возвратилась на луг...

3 фаза. Активация.

Вы чувствуете бодрость, хорошее настроение...

Ваши мысли наполняются энергией...

Дыхание становится более глубоким...

Вдох длинный... глубокий...

Выдох короткий, энергичный...

Длинный... глубокий вдох...

Короткий, энергичный выдох...

Скованность рук проходит...

Скованность ног проходит...

Пошевелите пальцами рук... сложите руки в замок...

Потянулись... хорошо, с удовольствием потянулись...

Глубоко вздохнули... так, чтобы холодок пробежал по спине...

Вдохнули... выдохнули...

Еще потянулись разок...

Активнее!

А теперь улыбнитесь.

Улыбайтесь, улыбайтесь!

Сеанс окончен.

Анализ:

1. Как себя чувствуете после проведенного сеанса?
2. Удалось ли расслабиться?
3. Ощущаете ли прилив энергии, жизненных сил?
4. Можем ли мы дальше продолжать занятие?

Упражнение «Мелодия настроения» (см. упражнение 1).

Цель: определить настроение на момент окончания занятия.

***АРТ-
ТЕРАПИЯ
И
АРТ-
ТЕХНИКА***

Занятие № 1

КОЛЛАЖ «ЖИЗНЬ ВОКРУГ МЕНЯ»

Цель:

- определить психологическое состояние подростка на данный момент, выявить его личностные переживания;
- научить определять и анализировать свои чувства;
- осознание подростком своих положительных качеств, повышение самооценки.

Ход занятия

Упражнение “Три слова о себе”

Мы все имеем право на имя, так давайте скажем, как бы мы хотели, чтобы нас сегодня называли, а также охарактеризуем себя тремя словами. Имя за слово не считается.

«Тест»-проводится с целью выявления подростков, ставших жертвами травли, как в школе, так и в интернет пространстве.

Упражнение «Жизнь вокруг меня»???????

Само слово происходит от французского «collage» — «наклеивание». Мы приклеиваем кусочки бумаги, ткани, журнальных или газетных вырезок на плоскость таким образом, чтобы создать композицию. Когда мы собираем для коллажа изображения, это происходит не просто так: в вырезках из журналов и газет отражаются наши желания, мечты, страхи или давно позабытые потребности.... Это метафора нашей жизни! А с помощью метафоры передать свое состояние гораздо легче. В ней мы видим, как отражается характер человека, его переживания.... Это послание.

Закройте глаза.

— Какой вы представляете свою жизнь? Яркой, насыщенной разными событиями, динамичной? Или спокойной, размеренной, стабильной? Какие события вы хотите увидеть в своем будущем?

— А теперь откройте глаза. Возьмите журналы, картинки, газеты. Рассмотрите их. Выберите те картинки, которые вам нравятся. Любые. Все, что вам по душе.

Анализ:

- Посмотрите на свой коллаж.
- Какое чувство вы испытываете, когда смотрите на него? Какие ассоциации приходят?
- Придумайте название для вашей работы. Возможно, название такое же, как было выбрано еще в самом начале? Или оно изменилось?
- Что вам больше всего нравится?

-Может быть, на этом коллаже есть какое-то неприятное место?

-А как это связано с вашей жизнью сейчас? Или в прошлом?

Когда мы задаем такие вопросы, это помогает понять чувства. И разобраться в реальной жизненной ситуации, когда эти чувства возникают.

Когда мы анализируем коллаж, становится легче понять, как нам помогают или мешают разные стороны нашей личности. Можно увидеть, как исполнить свои желания, осуществить мечту. А для кого-то важно будет убедиться, что цель выбрана правильно.

Рефлексия:

Понравилось ли занятие.

Занятие № 2

«МОЯ САМОЦЕННОСТЬ».

Цель:

- профилактика суицидального поведения учащихся;
- научить поиску различных вариантов поведения в какой-либо ситуации;
- способствовать формированию позитивного отношения к окружающему.

Ход занятия:

- Здравствуйте дорогие ребята, я рада приветствовать вас на занятии. Присядьте на стулья (стулья стоят по кругу), мы сели в круг, что означает доверие и открытость в общении.

Тест: «Какой я, какая я?»

Цель: определение самооценки, выявление уровня самокритичности, эмоционального отношения к своей личности.

На столе лежат карточки. На карточке напечатаны прилагательные, обозначающие какие-то качества характера человека (хорошие и плохие) необходимо выбрать и подчеркнуть, то что подходит именно тебе.

Упражнение: «Орехи».

Каждому участнику дается орех.

Орехи на первый взгляд внешне похожи, но все же, они все разные. Но не только внешне, но и внутренне. От имени ореха расскажите о себе, используя прилагательные из теста.

Психолог: Спасибо. Мы с вами познакомились и немного рассказали о себе.

Вывод: все мы разные как эти орехи, но мы все живем в мире и согласии.

Игра «Капкан»

Предлагаю вам встать в круг: кто стоит в центре – люди, а кто образует круг – это капкан. Сцепите руки. Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами.

Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах.

Вывод: так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной ситуации, пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, а другие - искренность, доброту и любовь, просят о помощи. И в жизни всегда найдется человек, который протянет руку помощи, поможет в трудную минуту.

Игра «Выход из сложной ситуации»

- Что делать когда:
- Получил двойку...

- Поскользнулся и упал в людном месте...
- Хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой)...
- Хотел подарить подарок, а денег нет...
- Конфликт с учителем...
- Стал жертвой зависти, строят козни, наговаривают...
- Дали кличку...
- Провоцируют на драку...
- Потерял большую сумму денег или дорогую вещь...
- Потеря друга, близких...

Вывод: «Не нужно бояться трудностей. У каждого всегда есть выбор делать что-то легкое или что-то потрудней. Но главное, чтобы после каждого, даже маленького решения, вы испытывали радость победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужны только осознание необходимости самосовершенствования и уверенность в своей способности изменить себя».

Упражнение «Сосуд самооценности»

Самоценность – это любовь и уважение к себе. Этого качества может быть много или мало в зависимости от самой личности

- Представьте себе сосуд. Он наполнен вашей любовью и уважением к себе
- Сколько жидкости в нем, цвет жидкости?
- Вам нравится или не нравится то, что вы увидели?
- Давайте теперь нарисуем каждый свой кувшин и наполним его хорошими эмоциями и настроением.



Упражнение «Волшебная бутылочка».

-«Представьте себе, что вы все вместе нашли старую бутылку, кто-то берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как бутылку вы нашли вместе со своей командой, то и желания должны быть совместными»

- Что загадаем? Давайте составим список желаний....

- Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности?

Рефлексия. Подведение итогов.

- Что понравилось на занятии? Что нового для себя узнали?

- Что для вас оказалось трудным, а что легким?

- Какой вывод вы для себя сделали в завершении этого занятия?

-Каждый человек – уникальная и неповторимая личность, и жизнь каждого человека – это дар, который нужно беречь и ценить. Никто не имеет права забирать чужую жизнь или отказаться от своей жизни.

Спасибо вам большое, за активное участие на занятии. До новых встреч.

Занятие № 3

«КАРТА ЧУВСТВ»

Цель:

- формирование позитивного отношения к миру;
- научить подростков анализировать свои чувства и поступки;
- научить понимать себя, свои чувства.

Ход занятия

Здравствуйтесь, друзья, сегодня наше занятие пройдет за круглым столом. Все мы не однократно обращались к докторам, с какой –либо проблемой. На приеме врач заполняет амбулаторную карту, то есть карту болезни. Сегодня мы на занятии попробуем составить «Карту чувств».

Упражнение «Вырази свой симптом или болезнь с помощью рисунка»

Сейчас мы берем бумагу и карандаши и попробуем выразить свои чувства на бумаге с помощью рисунка, это могут быть линии, полосы или пятна.

Упражнение «Таблица чувств»

Рисуем таблицу 3х4. В каждой клеточке пишем чувство, или его синоним, который вам ближе.

Страх = волнение = тревога = ужас = кошмар = паника
Злость = раздражение = негодование = ярость = ненависть
Печаль = грусть = тоска = жалость
Радость = счастье = восторг = эйфория = ликование
Отвращение = омерзение, = гадко = противно = неприятно
Влечение = желание = страсть = хотение
Любовь = материнство = принятие
Обида = досада
Вина = раскаяние
Стыд = позор = унижение
Жадность = скупость = алчность
Ревность

Упражнение « Обозначь цветом каждое чувство в таблице»

Необходимо почувствовать каждую эмоцию и обозначить ее цветом.

Групповой тренинг(обсуждение полученного результата)

А теперь сопоставим «карту болезни» и «таблицу чувств». Каждый берет свой рисунок, называет ключевую фигуру рисунка, и рассказывает про нее: «Я.....вокруг меня.....со мной происходит....»

Я чувствую...Я боюсь когда.....

Я злюсь когда....И т.д.»

Необходимо раскрыть три позиции Я чувствую..... Когда кто-то/что-то.....

Это значит

- Что будем делать с картинкой? С чувствами, которые здесь изображены?

Рефлексия:

Понравилось ли вам занятие? Что нового вы сегодня узнали? Спасибо

Занятие № 4

«РЕКА ЖИЗНИ»

Цель:

- формирование положительного отношения к окружающему миру;
- развитие умения выражать свои эмоции; толерантного отношения друг к другу;
- воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

Ход занятия

Здравствуйтесь, ребята, сегодняшнее наше занятие так же пройдет за круглым столом. Сегодня мы с вами поговорим о важных, нужных качествах, без которых человек не может называться человеком.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...»

Стул ведущего убираем за пределы круга. Ведущий, стоя в центре круга, произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит... (дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Оставшийся, без стула становится новым водящим.

- что понравилось в упражнении?
- что показало, открыло это упражнение?
- Ребята, а что же такое ценности? Как вы понимаете это слово?

Ценности – это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию.

- Какие ценности вы знаете? Как их можно классифицировать?

Виды ценностей:

Материальные – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы

Интеллектуальные – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.

Физические – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.

Духовные - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.

Эмоциональные - открытость в общении, принятие другими людьми

Этические – честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.

Эстетические – стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.

Культурные – искусство во всех своих проявлениях.

Есть «сомнительные» ценности такие как наркомания, насилие, апатия, жестокость, злоба, алкоголизм...

- Что из перечисленного выше вам кажется более ценным? Почему?

Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Материальное – преходяще. Истинные ценности связаны с духовными ориентациями человека. Это те качества стремление к которым никогда не иссякнет в людях, которые делают счастливыми не отдельно взятого человека, а всех кто его окружает: любовь к людям и природе, доброта, мудрость, уважение, забота, семья.

Упражнение «Рисуем реку жизни»

Сейчас мы с вами на листе бумаги красками нарисуем реку, на берегах реки как 20 клубков разноцветных ниток лежат ценности (каждый решает сам какие ценности, и какого цвета рисовать). Ваша задача из ниток соткать свою реку жизни. Некоторых ниток можно взять много, а другие вообще не трогать.

Тренинг (обсуждение полученных результатов)

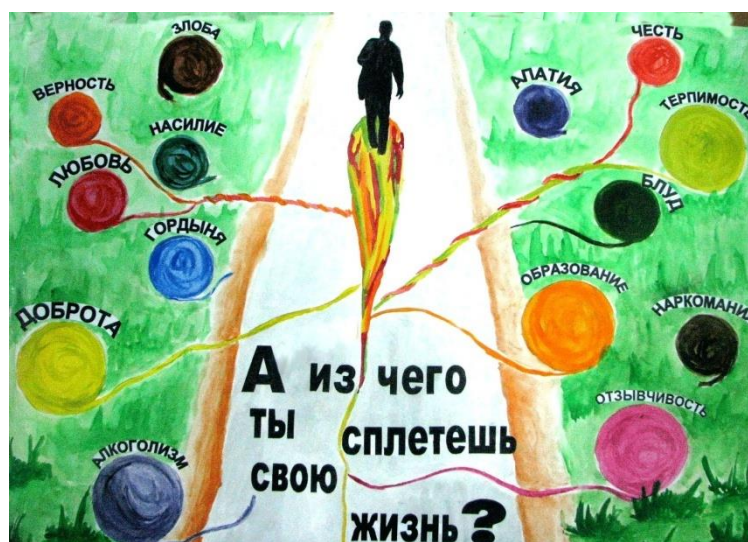
Легко или трудно было выполнять это упражнение? Итак, вы нарисовали свою реку жизни, из чего она складывается? Какие цвета использовались в работе? Почему? Какие клубки остались не тронутыми? Что вы не хотите впускать в свою жизнь? Может ли жизнь человека состоять только из положительных эмоций, радостных моментов? Почему? К чему нужно стремиться человеку? Какие качества сегодня нужны человеку, чтобы достойно интересно жить и добиться чего-то важного в жизни? (Это – мужество, общительность, толерантность, уверенность, позитивное отношение к жизни, целеустремленность, умение справляться с трудностями)

Упражнение «Заключительное слово».

Класс становится в круг, держась за руки. Каждый произносит: «Я знаю, что в жизни есть успех, и он зависит от...».

Рефлексия.

Надеюсь, сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы смогли с него что-то почерпнуть и сделаете для себя правильный выбор, выбор в пользу правильных ценностей и нравственных ориентиров.
Спасибо.



Занятие № 5

«НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ»

Цель:

- развитие творческих и коммуникативных способностей;
- стимулирование творческого самовыражения, раскрытие своего «Я»;
- расширение представлений о самих себе, развитие интереса к самому себе;
- развитие уверенности в себе, повышение самооценки;
- снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия

Упражнение «Свеча».

- Давайте посмотрим на свечу. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Сейчас мы будем передавать свечу, друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу и, глядя на него, улыбнитесь и скажите: Я рад тебя видеть!

Упражнение «Доброе животное»

- Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох и выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук- шаг назад. И еще раз тук-шаг вперед, тук – шаг назад. Закроем глаза и представим, что наше волшебное животное перенесло нас на необитаемый остров.

Упражнение «Рисуем остров»

Перед вами лист ватмана и краски вам нужно нарисовать необитаемый остров, на котором вы будете жить. Вокруг острова- океан. Волны могут быть огромные или маленькие, характер их тоже может быть различным: спокойные, штормовые, с белыми барашками. Теперь необходимо нарисовать географическую карту острова: горы, пляжи, источники воды, возможные залежи полезных ископаемых, вулканы, леса. Мы можем создать на острове такие условия, при которых можно было бы выжить, для этого нужно нарисовать: жилье, еду или способы ее добычи.

Тренинг обсуждение.

Легко или трудно было выполнять это упражнение? Итак, вы нарисовали свой собственный необитаемый остров.

- А что вы будете делать, если кончится еда?
- А вдруг пойдет дождь?
- А если захотите вернуться что будете делать?
- А как вы будете строить лодку?
- Что делать если на острове вы встретите хищных животных?

-Как защищаться?

-Как вы думаете, на острове живут добрые или злые люди? Почему?

Рефлексия подведение итогов.

Понравилось занятие? Легко ли было выполнять задания?

Спасибо, до новых встреч.

ИНДИВИ- ДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Занятие №1

Коллаж: «Моя реальность, планы и мечты»

Цель:

- диагностика личностной сферы (выявление скрытых мотивов, переживаний, отношения к теме, мысли, понимание темы);
- повышение самооценки; создание уверенности в себе и ситуации успеха у каждого ребенка в ситуации коллективного взаимодействия;
- способствовать формированию положительной установки на дальнейшую творческую деятельность;
- развивать умение общаться, работать в коллективе;
- способствовать сплочению группы, найти общие интересы, взаимодействовать друг с другом.

Ход занятия

Вступительная беседа: визуализация (динамическое фантазирование)

«Закрой глаза. Представь, что ты находишься, дома и в дверь стучат. Ты открываешь дверь и на пороге видишь почтальона с письмом. Он отдает тебе письмо. Ты его открываешь и узнаешь, что у тебя есть 2 минуты на путешествие в идеальные отношения. Взять с собой можно только фотоаппарат. И вот ты уже возле ворот страны идеальных отношений. А на воротах написано «Моя реальность, мои планы, мои мечты». Ты заходишь в город и... Конечно видишь что-то обычное и необычное. Если это люди надо подойти поговорить узнать расспросить, если здания зайти посмотреть, если транспорт проехать.... И не забывай фотографировать все, чтоб эти кадры забрать с собой. И вот путешествие подошло к концу, и ты возвращаешься к нам. Открываем глаза».

Выбор картинок из журналов

Листаем журналы и вырываем по целой странице. В конце работы журналы откладываем в сторону.

«Вырезание» картинок

Из целой страницы «вырезаем» нужную картинку. Журналы больше использовать нельзя. Выбирай те картинки, которые очень нравятся, которые вызывают у чувства. Бывает, что картинки рвутся, значит это не та картинка.

Составление макета

Правила сбора картинок нет. Все что сделаете все правильно. Размещаем картинки на странице, пока не используя клей. Обрати внимание: объемы и

размеры картинок зависят от исполнения по времени. Как расположены? (перекрывают, на расстоянии). Картинка сверху берет энергию снизу. Сначала исполняется нижнее, а затем верхнее. Пустой или переполненный – это говорит о внутренних ресурсах. Пока картинки не приклеены, можно что-то изменить.

Приклеивание

Обратная связь

Вопросы для обсуждения коллажа:

Нравится ли то, что получилось? Что не нравится?

Ты понимаешь куда движешься?

Как то, что ты делаешь в эту минуту, приближает тебя к мечте?

Если что-то смущает, как можно это изменить?

Рефлексия подведение итогов

С какими трудностями вы столкнулись во время тренинга?

Легко ли вам было выполнять предложенные упражнения?

Какие эмоции вы сейчас испытываете?

Вешать коллаж нужно на видном месте, что бы мысленно приближаться к своей мечте.

Занятие № 2

«Прогноз погоды»

Цели и задачи:

формирование адекватной оценки основным эмоциональным состояниям.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Прогноз погоды».

Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение? На какую погоду? Цветок?» Давай нарисуем.

3.Упражнение «Умей управлять своей реакцией».

Запрещается говорить «да» и «нет», называть цвета: «голубой», «зеленый», «желтый». Отвечать нужно быстро.

Вопросы:

Ты любишь лето?

Тебе нравится зелень парков?

Какого цвета небо летом?

Какие цвета летом основные?

Ты любишь солнце?

Какого цвета песок у моря?

Могут ли быть огурцы только зеленого цвета?

Встречаются ли абрикосы других цветов? Каких?

Ты любишь загорать?

4. «Самопохвала».

Предлагается похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участнику осознать, что самопознание — тяжелый труд.

5.Упражнение-релаксация.

Внимательно следи за своим дыханием, за тем как воздух проходит через нос. Попробуй заметить, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточься на своём дыхании несколько минут. Постарайся не думать ни о чем другом.

6.Рефлексия.

1. Что ты сегодня узнал нового о себе и других?

2.Что понравилось, что не понравилось?

3. Что было сложным для вас?

4. Что было важным?

Занятие № 3

«Хороший друг».

Цели:

- развитие навыка налаживания дружеских отношений;
- повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Хороший друг».

Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

Что ты можешь сказать об этом человеке?

Что вы любите делать вместе?

Как выглядит твой друг?

Что тебе больше всего нравится в нем?

Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Как человек находит друга?

Почему так важны в жизни хорошие друзья?

3.Упражнение «Моя планета».

Вообрази, что мир, в котором мы живем, является Вселенной, а каждый человек — планета в ней. Если бы ты был планетой, то какой! Представь ее, а затем с помощью карандашей или красок изобрази на бумаге.

На обратной стороне листа напиши 5 характеристик своей планеты, ответив на вопрос — какая она?

Например: зеленая, цветущая, яркая, большая, добрая.

Или: суровая, сильная, быстрая, красивая, холодная.

4. Упражнение «Какой я.....»

Я думаю, что я

Другие считают, что я

Мне хочется быть

Для каждого предложения подбери несколько определений из списка слов
«Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный».

5.Упражнение «Найди свою звезду».

Цель: даёт возможность расслабиться и набраться уверенности в себя.

Инструкция:

Закрой глаза. Сделай 3 глубоких вдоха и выдоха...(музыка)

-А теперь представьте себе звёздное небо. Звёзды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звёзд, для других - бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

-посмотри внимательно на звёзды и выбери самую прекрасную звезду себе. Быть может, она похожа на мечту детства, а может быть, она напоминает о минутах счастья, радости, удачи. Ещё раз полюбуйся своей звездой и попробуй до неё дотронуться. Сними её с неба и бережно положи перед собой, рассмотри поближе и постарайся запомнить, как она выглядит.

А теперь сладко потянись, открой глаза, возьми лист бумаги, фломастеры и нарисуй свою звезду. Напиши в ней свои достоинства, чем можно гордиться.

6.Рефлексия

1. Что ты сегодня узнал нового о себе и других?
2. Что понравилось, что не понравилось?
3. Что было сложным?
4. Что было для вас важным?

Занятие № 4

«Агрессивное поведение»

Цели:

-разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Агрессивное поведение»

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Возьми лист бумаги и запиши на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпиши небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем подростку нужно продемонстрировать элементы такого поведения.)

А теперь подумай о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь в группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям.

-Можно представить, что ты станешь драчуном или эдаким "Рэмбо"?

-Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

-Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

-Как ведет себя жертва агрессии?

-Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

-В чем проявляется равноправие между детьми?

-Как бы ты описал свое собственное поведение?

3. Упражнение «Я – реальный, я - идеальный».

Я- реальное –внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком.

Я- идеальное – представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

Я – зеркальное – представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

Заполни таблицу:

Я - реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
Представление о том, кто я есть на самом деле.	Представление о том, каким Я хотел бы быть.	Представление о том, как меня воспринимают окружающие.
2 Я - реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
Какие качества ты больше всего ценишь в себе?	Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Что бы ты хотел изменить в себе?	Что думают о тебе сверстники? Что думают о тебе взрослые?
Чем гордишься?		

4.Упражнение « Моё Я».

А теперь давай нарисuem Я – реальное, Я – идеальное, Я – зеркальное.
- Какое из трёх Я самое важное для тебя сейчас и почему?

5.Упражнение-релаксация.

Представьте себе, что ты – воздушный шарик, очень красивый и весёлый. Тебя надувают, и ты становитесь всё легче и легче. Все тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушный шарик поднимается всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Тебе легко, спокойно. Ты летишь туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Ты снова в этой комнате. Потянись и на счёт «три» открой глаза. Улыбнись своему шарiku.

6.Рефлексия.

1. Что нового сегодня ты узнал о себе и других?
- 2.Чему научился?

Занятие № 5

«Портрет твоего врага»

Цели:

-в проективной форме обнажить агрессию для дальнейшей работы.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Портрет твоего врага».

Материалы: листы бумаги и карандаши.

Нарисуй портрет человека, к которому ты питаешь самые негативные чувства или агрессивные намерения, или напиши его имя уродливыми буквами. Когда это будет сделано, нужно скомкать или разорвать листы и бросить в приготовленную корзину для бумаг.

-Что ты испытывал, когда рисовал портрет своего недруга?

-Что ты чувствовал, когда разрывал получившийся портрет?

4. Упражнение «Злая фигурка».

Цель: перевести агрессивного подростка в позитивное эмоциональное состояние.

Давайте соберем фигурку из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом. Существо, получившееся в итоге, полностью состоит из угловатого, кусающего, царапающего монстра. А теперь посадим монстра на пустой стул и по команде «старт стула», запустим его в виртуальное межзвёздное пространство, где оно канет навеки.

-Какие чувства ты испытывали, когда собирал «злую» фигурку?

-Какие чувства у тебя вызвала получившаяся фигурка?

-С каким настроением вы с ней прощались?

4.Упражнение-релаксация.

Представь себе, что вы стоишь возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что ты стоишь под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по голове. Ты чувствуешь, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными . А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу. Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче

и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

5.Рефлексия.

- Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- Чему я сегодня научился?

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА

Проведение занятий с использованием возможностей сенсорной комнаты:

– это одна из психологических форм и методов саморегуляции, целью, которой является сохранение и поддержание психического здоровья.

Занятия проводятся в виде индивидуальной и групповой работы.

Целевая группа: дети, оказавшиеся в социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения.

Цели:

- сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

1. Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.
2. Создание положительного эмоционального состояния.
3. Формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела.
4. Облегчение состояния тревожности, переключение тревоги в конструктивное русло.
5. Формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости.
6. Развитие позитивного общения и взаимодействия друг с другом.
7. Развитие памяти, речи, воображения, оригинальности мышления.
8. Развитие коммуникативных навыков и элементов совладающего поведения.

Время сеансов в сенсорной комнате: 40 минут.

Методики работы:

1. цвето-светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
2. звуко- музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, мышечная релаксация).
4. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
5. Обратная связь
6. Ритуал прощания.

РЕКОМЕН- ДАЦИИ

Рекомендации педагогам

Рекомендации педагогам в выявлении буллинга и в противодействии ему.

- 1.** Начните с точного, приемлемого для вашего учреждения определения буллинга. Помните, что понятие буллинг не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие. Однако последние могут быть элементами этого комплексного явления. Буллинг — это разрушительное поведение более «сильных», направленное на более «слабых». Это не ссоры и драки, в которых участвуют дети, обладающие одинаковым авторитетом. Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесенного ущерба (материального и морального) «слабому».
- 2.** Установить формы буллинга, которые имеют место в вашем учреждении. Можно вести дневник наблюдений за поведением воспитанников, которые, на ваш взгляд, склонны к проявлению физического или психологического насилия. Включить в него можно также всех педагогов и психолога. Прежде всего, необходимо понять, где находится «силовой» дисбаланс.
- 3.** Много можно почерпнуть из ежедневных наблюдений за отношениями детей в коллективе, за общениями с родителями при посещении и разговорах по телефону. Полезно также составить и использовать короткие анкеты, на вопросы которых смогли бы анонимно ответить все воспитанники и по возможности родители. Это поможет оценить ситуацию и определить, какие меры необходимо предпринять. Наблюдения дадут возможность оценить масштаб буллинга и проанализировать его причины. Вы также сможете определить, какие меры нужно предпринять, чтобы дети чувствовали себя защищенными. Анализ анкет поможет понять, где, в каких местах ребята сталкиваются с буллингом и как они реагируют на него, кто из них нуждается в помощи, кто заинтересован, а кто нет в борьбе с этим явлением.
- 4.** К организации действий следует приступать после исследования проблемы насилия в коллективе с помощью анкет, изучения специальной литературы и видеозаписей. Меры по борьбе с буллингом могут быть различными. В США, например, существует такое сообщество, как «полиция по борьбе с буллингом», в которую входят все, кто заинтересован в эффективном решении этой проблемы.
- 5.** *Обсудите проблемы, проведите беседы с детьми как индивидуальные, так и в группе очень важны и полезны.* Большинство детей презирает «обидчиков», поэтому ваша задача заключается в том, чтобы доказать, что решение проблемы прежде всего в их интересах. Следующий шаг — обращение к чувствам ребёнка, моральная оценка действий «обидчиков». Это увеличивает вероятность того, что они будут на стороне «жертвы» и попытаются помочь. Не менее важно грамотно построить разговоры с

детьми, пострадавшими от насилия. Цель бесед с ними — вовлечь в игры или дружеские отношения с другими детьми. Обсудите с детьми, почему в коллективе возможно насилие и что нужно сделать, чтобы его предотвратить; предложите воспитанникам написать об известном им конфликте, который произошел в группе или во время посещения школы. С их разрешения зачитайте его, и предложите им дать определение буллингу. Особое внимание обратите на предложения детей по его предотвращению, подчеркивая наиболее реальные из них. Ознакомьте воспитанников с материалами (видео, книги), которые содержат информацию на эту тему. Предложите тему для обсуждения, например, как свидетели насилия должны себя вести, чтобы помочь «жертве», «обидчику».

6. Определите поведение работников учреждения, которое способствует позитивным межличностным отношениям между детьми. Этот пункт включает в себя моделирование просоциального поведения и работу по уменьшению асоциального поведения; наблюдение за поведением воспитанников, как в школе, так и в группе во время общения и игр; готовность оказать поддержку тем детям, которые стали «жертвами» буллинга; обмен опытом по положительному решению таких проблем.

7. Не исключайте из поля зрения «обидчиков». Обязательно беседуйте не только с виновными, но и с их родителями, если есть такая возможность. Буллинг — явление не «криминальное», но, тем не менее, его проявления, если не будут своевременно пресечены, становятся все более опасными. Реакция педагогов на случаи насилия — важный аспект в решении этой проблемы. Работа с виновными может быть различной. Иногда с ними устанавливают контакты и беседуют индивидуально — без угроз. Но зачастую используется такой подход: педагог или психолог, работая с жертвами, приглашают виновных принять участие в решении ситуации. Этот подход достаточно эффективен — особенно если ребенок проявляет постоянную склонность к насилию.

8. Помогите ребенку, который стал жертвой, самому решить проблему, конечно с помощью других. Педагогам следует определить тех детей, чье поведение провоцирует насилие и помочь преодолеть свои проблемы, например, неуверенность в себе. В работе с такими детьми полезно смоделировать ситуацию, в которой они находились, и помочь им ее преодолеть.

ПРАВИЛА

профилактики буллинга для педагогических работников:

1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.

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

2. Проявить активность в данной ситуации.

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

3. Разговор с "агрессором" буллинга.

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

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

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

Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на представителях старшего поколения.

4. Разговор с "жертвой" буллинга.

Очень важно защитить ребёнка, ставшего "жертвой" и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с этим ребёнком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

5. Разговор с группой.

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

6. Проинформировать педагогический коллектив и руководство.

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

7. Наступление последствий.

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

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы:

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие. Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Самоизоляция от других людей и жизни. Уход из дома
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздавание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние. Переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения. Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ - СУИЦИДЕНТУ

Каждый человек хоть раз в жизни оказывался, казалось бы, в невыносимой и чудовищной ситуации, когда выходом из нее является лишь добровольный уход из жизни. Но из любого положения всегда есть выход, и найти его – первая задача для человека, решившегося на суицид. В самостоятельной борьбе с кажущимися непреодолимыми трудностями помогут следующие советы:

- Жизнь тебя не оставит, всегда найдется лазейка или промелькнет луч надежды на решение проблемы.
- Кривая вывезет всегда (как вариант – авось).
- Прими трудную ситуацию как неизбежное, но не перекладывай решение своих проблем на плечи других, пережить кризис сможешь только ты сам, а не кто-то другой.
- Поделись своими мыслями, переживаниями, затруднениями, не избегай общения с людьми.
- Поройся в памяти и припомни человека, который столкнулся подобной или еще более трудной проблемой, вспомни, как он ее преодолел и возьми этого человека за образец.
- Не все поступки и слова окружающих несут цель обидеть тебя и причинить боль. Успокойся и посмотри на отношение к тебе окружающих с другой стороны. Формулируй верные выводы. Отрицательный результат (в данном случае поражение) тоже результат и дарит тебе бесценный жизненный опыт.
- Предательство одного человека совсем не означает, что абсолютно все люди «такие», а двойка на экзамене – еще не конец, а лишь начало для серьезной борьбы (в данном случае за знания).
- Не стоит «зацикливаться» на случившемся, пережевывать снова и снова неприятную ситуацию. Забыть ее невозможно, но закинуть «на чердак памяти» вполне реально.
- Занимайся аутотренингом. Старайся отлично выглядеть – всем врагам и проблемам назло.
- Не стыдись просить помощи, люди в большинстве своем с удовольствием ее окажут.
- Если есть возможность, отправься в путешествие, неважно, что это ближайшая деревня, дача или просто поход с друзьями.
- Радуй себя даже в мелочах, купи вкусное или очень желанное.
- Займись спортом.

ЛЕКЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Лекция 1: «Буллинг – как форма насилия в детском коллективе».

Подростковая жестокость – это тема, которая становится все актуальнее в России. С каждым годом фиксируется все больше случаев проявления жестокости среди подростков. Часто действия юношей и девушек просто непонятны, настолько они выходят за рамки разумного. Уровень общения между подростками за последние несколько лет изменился самым кардинальным образом. Хамство - стало нормой, теперь нецензурные выражения от подростков слышны на каждом шагу. Что влечет за собой рост насилия между детьми. Обидчиками могут стать как мальчики так и девочки - подростки, так как травля не зависит от пола, роста, национальности. Повод может быть самым разным, могут даже отсутствовать какие – либо основания. Поэтому пострадать от буллинга может любой подросток, чаще всего выбирают тех, кто отличается от других и не может себя защитить, тот, кто имеет свою точку зрения, свое мнение. Травля приводит к усилению агрессии и насилия к эмоциональным и психическим проблемам. Агрессия порождает агрессию, негативные чувства и эмоции не найдя выхода разрушают неустойчивую психику подростка, приводят к мысли о самоубийстве.

Буллинг английское слово (*bullying*, от *bully* – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник). Буллинг- запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Это систематическая травля более слабого подростка другим подростком или коллективно.

Буллинг отличается от конфликта неравенством сил участников. Жертва всегда намного слабее агрессора, а террор имеет длительный характер. Тот, над кем измываются, испытывает психологические и физические мучения. Мобинг один из видов буллинга – это издевки, ругательства, доносы. Кибербуллинг проявляется в травле при помощи социальных сетей, это оскорбления, систематически отправляемые на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Слова иностранные, а понятия все те же. Травля может возникнуть в любом детском коллективе, нужно быть к этому готовыми, и вовремя правильно отреагировать.

В буллинге участвуют всегда три группы детей: жертва, агрессор и наблюдатели. Травля начинается одним человеком, обычно он лидер, успешный в учебе или же, наоборот, агрессивный неуч. Наблюдатели, как правило, не испытывают удовольствия от буллинга, но вынуждены или включаться, или молчать из страха, что сами окажутся в роли жертвы. Более смелые из них встают на защиту жертвы. Но пассивное не сопротивление последней и молчаливая поддержка буллинга со стороны взрослых заставляет их отступить. Жертва оказывается один на один со своими мучителями или мучителем.

Кто чаще становится агрессором, зачинщиком травли?

Дети, испытывающие сильную потребность подчинять себе других, добиваясь тем самым своих целей.

Импульсивные и легко приходящие в ярость.

Те, кто часто вызывающе ведет себя по отношению к взрослым.

Не испытывающие сочувствия к своим жертвам.

Если это мальчики, то они обычно физически сильнее других мальчиков.

Дети из семей, где мало эмоционального тепла и поддержки.

Как бороться с агрессором?

- Научите его уважать права других людей, не стоит предполагать, что ребёнок научится этому сам.

- Объясните ему, что чувствуют другие люди, когда к ним относятся подобным образом.

- Постарайтесь научить ребёнка относиться к другим так, как он хотел, чтобы относились к нему.

- Установите строгие правила относительно грубого поведения с другими и чётко придерживайтесь их.

- Не заставляйте ребёнка делать то, что вы хотите, используя методы буллинга.

Проблема осложняется тем, что, чаще всего, жертвы буллинга взрослым не жалуются; помалкивают и свидетели.

Необходимо обратить внимание, если ребенок не интересуется жизнью коллектива, не считает себя его частью. Могут появиться проблемы со здоровьем, такие как депрессия, раздражительность, боли в животе.

Возможно, ребенок стал жертвой буллина.

Как работать с жертвой буллинга?

Внимательно выслушайте подростка, он должен знать, что вам можно доверять, что он вам не безразличен.

Если ребенок чувствует поддержку взрослого, ему легче пережить проблемы в коллективе.

Объясните, что те дети, которые над ним издеваются, скорее всего, сами несчастливы, по сути, они не виноваты. Просто их не научили относиться к остальным иначе.

Дайте понять ребёнку, что ему не следует показывать обидчикам, что их поведение расстраивает его. Пусть скажет, что ему оно не нравится и уходит от них прочь. Убедите, что если он убежит, ничего постыдного в этом нет.

Постоянно общайтесь с ребёнком, слушайте внимательно, помогите развеять все его страхи. Будьте на чеку, возможно, вам придётся вмешаться.

Хвалите ребёнка, особенно в те моменты, когда он проявил смелость.

Развивайте в ребёнке самоуверенность, поручая ему то, что у него хорошо получается.

Не опекайте ребёнка сверх меры, это только усугубит ситуацию: он будет чувствовать себя уязвимым и беспомощным в ваше отсутствие. Однако дайте понять, что вы всегда готовы помочь ему.

Не замалчивайте конфликтные ситуации в детском коллективе. Необходимо вовремя правильно реагировать на проявление агрессии.

Нужно понимать, что дети — эмоционально незрелые личности, которые только проходят процесс взросления. Если подросток постоянно самоутверждается за счет более слабого с проявлением агрессии, это может указывать на определенные психологические проблемы.

Оставшись один на один в ситуации буллинга, подросток может сорваться. Неудачные неумелые попытки противостоять агрессии окружающих, отсутствие возможности защитить себя приводят к попыткам суицида. Дети режут вены, причиняют себе физическую боль, стригут волосы. Наша задача не упустить время, не потерять доверие ребенка, выразить ему всестороннюю поддержку и оказать помощь, в трудной жизненной ситуации и избежать трагедии.

Лекция 2: «Буллинг: причины и последствия»

Актуальные проблемы сегодняшнего дня – жестокость и агрессивность несовершеннолетних, безнадзорность и зависимое поведение подростков – являются следствиями проблемы насилия над детьми.

Насилие бывает: физическое, психическое, эмоциональное, пренебрежение интересами и нуждам ребенка, самоистязание. Подростки, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности социализации. Часто они находят решение своих проблем в криминальной, асоциальной среде, что ведет к формированию пристрастия к алкоголю, наркотикам, совершению краж и других уголовно наказуемых действий.

Часто источник насилия для детей и подростков их сверстники.

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий – детскую жестокость. Это особый вид насилия, когда один подросток (или группа) физически нападает или угрожает другому, более слабому физически и морально (или группе лиц). От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов.

Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают, разрешаются и проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, возникает длительный конфликт. Однако единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом.

Конфликты – это часть нашей жизни. Конфликты могут сопровождаться агрессией, враждебностью, соперничеством, трениями. Если на такие инсценированные конфликты не обращают внимания и не прорабатывают, они могут перерасти в буллинг.

Важной причиной возникновения буллинга является отсутствие внимания к его проявлениям и обоснованного беспокойства по этому поводу. Равнодушные наблюдатели становятся пособниками буллинга.

Психологическое состояние жертвы ухудшается, усиливаются защитные установки. Он становится все более уязвимым, и тем самым дает все больше поводов для того, чтобы его все сильнее изолировали и на него все больше нападали. Это явление ещё известно и как травля. Иницируется буллинг подростками, которые не понимают «по-хорошему», снова и снова нарушают правила, используют насилие и подавление других, для утверждения своего авторитета, извлечения выгоды или как способ развлечься.

Как правило, буллерами (так называют инициаторов буллинга) становятся:

- дети, воспитанные в условиях материнской депривации;
- дети, воспитываемые родителями-одиночками;
- дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни;
- дети из властных и авторитарных семей;
- дети из конфликтных семей;
- дети с низкой толерантностью к стрессу;

- дети с низкой успеваемостью.

Выходки буллеров происходят на глазах у остальных детей, и это оказывает негативное влияние, как на «зрителей», так и на атмосферу в коллективе. За подростком закрепляется статус слабого. Появляется эффект привыкания: его неадекватное поведение теперь воспринимается как такое, в котором он сам же и виноват, он и сам начинает верить в то, в чем его обвиняют. Своими силами он уже не может справиться с ситуацией. Появляются первые признаки нарушения здоровья.

Существуют определенные признаки, по которым можно распознать буллинг:

- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда взрослый подходит к группке детей они: замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность, как будто все в порядке;
- один из подростков ни выбирается другими (в изоляции);
- все смеются над одним и тем же подростком;
- присваивают ребенку очень обидные прозвища;
- по лицу одного из подростков: бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясется, признаки насилия на теле/лице;
- младшие подростки боятся зайти в туалет;

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению подростка. Жертва становится действительно беззащитной перед нападками агрессоров. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть подростка на сведение счетов с жизнью. В связи с этим педагогам необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

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

Жертвой может стать любой подросток, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других, имеет свою точку зрения или отсутствует опыт жизни в коллективе (дети, не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении.) Существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: (эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, энурез, энкопрез, нарушения речи дислалия (косноязычие), дисграфия (безграмотное письмо),

дислексия(нарушение обучению чтению), дискалькулия (нарушение обучению счету) и т. д.). Подросток с низким уровнем интеллекта, и трудностями в обучении может стать как жертвой насилия, так и агрессором.

В случае возникновения в детском коллективе буллинга необходимо:

- Оставаться спокойным и контролировать ситуацию.
- Отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно.
- Оказать поддержку потерпевшему. Подросток должен чувствовать, что он может доверять взрослому, что взрослый может оказать ему поддержку.
- Узнать причину такого поведения. Показать обидчику своё отношение к ситуации.
- Дать возможность оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего (т.е. поставить себя на место жертвы).
- Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами выделяющихся воспитанников
- Крайне важную роль играет проведение соответствующей воспитательной работы в группах, используя режим свободной дискуссии
- Педагогам нужно создавать в учреждении полную нетерпимость к любым актам насилия. При этом крайне важно осуществлять наблюдение за всеми возможными местами свершения буллинга, это могут быть холлы, комнаты отдыха, столовые и другие места.
- Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете.
- Помогают объединить воспитанников совместные мероприятия, поездки.
- Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других.
- Следует избегать высмеивания и сравнения ребят в группе. Ругать подростков лучше индивидуально, наедине.
- Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.

Особенности работы с агрессорами

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха. Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки. Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на педагогическом коллективе. Также рекомендуется использовать разные правила для регулирования жизни ребенка.

Педагогам необходимо научиться определять возможных жертв и проявлять

бдительность. При этом такие воспитанники должны иметь возможность получить поддержку от взрослых. Педагогам нужно быть особенно внимательными и своевременно реагировать на признаки агрессии и замечать симптомы жертвы у воспитанника.

Проблема буллинга очень злободневна в настоящее время. Травля, которой подвергается растущий человек, накладывает неизгладимый отпечаток на дальнейшую жизнь, мешает строить полноценные отношения в семейной жизни, мешает достичь больших вершин при получении профессии, и часто приводит к самоубийству. Буллинг может происходить в любом коллективе. Поэтому важно сохранять бдительность, наблюдать за происходящим и при необходимости уметь действовать. Практически у каждого есть свой собственный опыт в отношении травли и, вероятно, также в отношении того, как выходить из такой ситуации. Этой проблеме должен уделять большое внимание весь педагогический коллектив учреждения.

Лекция 3: «Суицид среди подростков- выход есть»

Дети – это наше будущее, а за здоровье детей, как физическое, так и психическое, отвечаем мы – взрослые. Каждый год возрастает количество суицидальных попыток среди подростков. Причины и профилактика суицидального поведения, представляют собой острую проблему во всём мире. Средний школьный возраст принято называть подростковым, и этот период жизни человека является очень сложным, содержательным и во многом определяющим как для самой личности, так и для окружающих. Ведь подростки уязвимы, ранимы, они бурно реагируют на слова и поступки других людей.

Если подросток думает о смерти, задаёт вопросы, которые касаются данной темы, не во всех случаях это означает, что он хочет совершить суицид. Это может быть просто проявление интереса с целью познания этой темы более глубоко, все равно, что размышления о поисках смысла жизни.

Одними из признаков суицидальной наклонности подростка являются следующие поведенческие характеристики:

- подросток стал замкнутым, подавленным, тревожным, молчаливым, часто обвиняет в неудачах себя, могут прослеживаться фразы связанные с чувством вины, он мало общается со сверстниками и взрослыми;

- подросток часто говорит на тему смерти. Такие высказывания, как «Я бы хотел, чтобы я никогда не родился» или «Я бы хотел заснуть и никогда не проснуться», должны восприниматься серьезно, как вероятные признаки намерения совершить суицид. Угрозы или попытки суицида представляют важное сообщение о степени отчаяния. Иногда подростки совершают демонстративные попытки самоубийства с целью привлечь внимание взрослых. Однако, если игнорировать такие заявления, можно пропустить истинные суицидальные мысли и намерения, и потерять ребенка.

При этом может наблюдаться:

- затяжные нарушения сна и аппетита, беспокоят регулярные ночные кошмары, отказ от пищи;

- подросток потерял всякий интерес к жизни, общению, социализации и ко всему, что раньше бы принесло ему удовольствие.

В большинстве случаев суицидальное поведение является следствием сочетания и «накопления» множества факторов. Одним из таких факторов является агрессия со стороны окружающих, жестокое отношение. Насилие в семье, а так же школьная травля (буллинг). Жертва травли беззащитна перед нападками агрессоров. Подросток начинает во всем винить себя, и верит в то, что он виноват. Появляются самообвинения, нанесение себе телесных повреждений (парасуицидальное поведение), самоунижение, депрессивные и суицидальные мысли и попытки. Появляются первые признаки нарушения здоровья. Своими силами он уже не может справиться с ситуацией и пытается привлечь внимание взрослых.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Как правило, сильные негативные эмоции – обида, гнев, – затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

Если подросток думает о суициде, то это – очень серьезный сигнал, ведь стремление к выживанию – основной инстинкт человека.

Причины мыслей о самоубийстве могут быть различными, но можно выделить несколько основных:

- Заболевания психики: биполярное расстройство, шизофрения, депрессия, психосоматические расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство, пограничное расстройство личности, такие особенности личности, как повышенная тревожность или тревожные расстройства и др.
- Подростки с такими тяжелыми болезнями, как СПИД, травмы головы, рассеянный склероз, рак, или же любая форма инвалидности, заставляют подростка задумываться о том, чтобы облегчить свою судьбу.
- Изоляция заставляет подростка чувствовать своё одиночество. В этом возрасте очень важно ощущать свою принадлежность к социальным группам.
- Стрессовые факторы, которые наложился один на другой. Например: болезненный разрыв романтических отношений и умерший не так давно друг; травля в школе, конфликты в семье.
- Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать надежд родителей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, которое не всякому взрослому по плечу.

Каждая попытка суицида является серьезным поводом, требующим осторожного и соответствующего вмешательства. Угрозы или попытки суицида представляют важное сообщение о степени отчаяния. Раннее выявление факторов риска, названных выше, может способствовать предотвращению попыток суицида. В ответ на эти ранние признаки, а также при столкновении с угрозой или попыткой суицида, или при вызывающем опасения поведении показано активное вмешательство. Нельзя допускать необоснованного успокаивания, это может разрушить доверие и в дальнейшем снизить самооценку подростка.

Поведение с лицами, проявляющими склонность к суициду

Человека, решившегося на самоубийство, необходимо внимательно выслушать и постараться понять проблему, скрытую за словами.

Необходимо оценить серьёзность намерений, глубину эмоционального кризиса.

Даже к незначительным на первый взгляд обидам и жалобам относиться надо внимательно. Не пренебрегать ничем из сказанного.

Можно прямо спросить, не думает ли подросток о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Но даже после успешного разговора важно не оставлять его в одиночестве.

Любому человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания. Поэтому таких детей и подростков необходимо поддерживать, быть с ними настойчивыми.

После разговора необходимо убедить подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв помощь взрослого. Так же необходимо показать ему свою компетентность, заинтересованность в его судьбе, готовности помочь.

Следует привлечь и другие источники помощи: друзей, священников, специалистов (психолог, психиатр).

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые. Прежде всего, взрослые должны интересоваться делами ребёнка, разговаривать с ним, задавая вопросы о его состоянии, строить планы на будущее. Это общение должно быть позитивным. Так же благотворно на психическом состоянии сказывается занятие новыми делами, вовлечение подростка в работу кружков, мероприятия, экскурсии. Крайне необходимо соблюдение детьми и подростками режима дня.

Заключение

Предупреждение буллинга (моббинга) требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Буллинг (моббинг) – это сложноорганизованное явление, представленное целой совокупностью форм его проявления, что составляет основу для многоплановой разработки мероприятий. Знание основных личностных особенностей, возрастных характеристик участников буллинга (моббинга) позволяет выявить конкретные формы взаимодействия с ними, разработать тактику профилактической работы. Индивидуальная работа с детьми должна быть организована на основании изученных особенностей поведения подростков в целом, их индивидуальных качеств и возможных психоповеденческих отклонений.

Профилактическая работа с данной проблемой должна начинаться с выявления причин и последствий буллинга (моббинга) в конкретной среде, так как они имеют четкую взаимосвязь и составляют совокупность асоциальных факторов девиации подростков. Самой распространенной причиной являются конфликтогенность в ученическом коллективе, а также отсутствие надлежащего контроля за ситуацией в группе со стороны педагога, в связи, с чем подростки лишаются возможности развиваться физически и нравственно в психологически благоприятных условиях.

Реализация программы профилактики буллинга (моббинга) должна осуществляться группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них.

В настоящее время проблема буллинга (моббинга) еще недостаточно проработана как отечественными исследователями, так и на законодательном уровне. Однако данное явление существует в образовательной среде и требует разработки и реализации, предупредительных мер. Необходим комплекс мероприятий, который будет направлен, прежде всего, на проработку системы отношений в детском коллективе, с учетом особенностей членов группы, на индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех субъектов образовательных отношений (педагогического коллектива и учащихся) в рамках настоящей проблемы и в области разработки направлений профилактики буллинга (моббинга).

Главным принципом как в проведении профилактической работы в рамках проблемы буллинга (моббинга), так и в отношениях, в общении на разных уровнях должен стать «Не навреди!».

Очень точно отражает последствия буллинга (моббинга) данная притча:

К Учителю подходит ученик и говорит: «Учитель, мне очень тяжело живётся, потому что меня обижают люди. И я подолгу обижаюсь на людей. Что мне делать?» Учитель дал ему мешочек с гвоздями и сказал: «Каждый раз, когда ты будешь обижаться, ты должен забивать один гвоздь в стену».

В первый день в стену было вбито 26 гвоздей. На другой неделе мальчик научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в стену гвоздей стало уменьшаться. Мальчик понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда мальчик ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему Учителю и тот сказал: «Каждый день, когда тебе удастся сдержаться, ты можешь вытащить из стены один гвоздь».

Шло время, и пришёл день, когда мальчик мог сообщить Учителю о том, что в стене не осталось ни одного гвоздя. Тогда Учитель взял его за руку и подвел к стене: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в стене дыр? Она уже никогда не будет такой как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься - шрам останется. Словесный шрам такой же болезненный, как и физический».

«А что же мне делать с отверстиями в стене, которые остались после гвоздей?», - спрашивает ученик. Учитель ответил: «А вот с ними тебе придётся жить всю жизнь».

Феномен буллинга присутствует в повседневной жизни. Мы сталкиваемся с ним не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни. Злоба, зависть, ненависть, раздражение всегда способствуют возникновению буллинговых ситуаций. Поэтому нам всем необходимо научиться противостоять моральному и физическому давлению, чтобы не оставалось «шрамов после гвоздей».

Список использованных источников

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>.
4. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] //Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа:http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.html.
5. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
6. Курганский С.М. Профилактика буллинга [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://klepik.depon72.ru/?p=1348>
7. Арт-терапия в эпоху постмодерна. /Под ред. А.И.Копытина. – СПб: Речь, 2002. – 224 с.
8. Жулдыбина Т.Ю. Арт –терапевтический приём «коллаж» как средство организации работы педагога – психолога с подростками группы риска. // Материалы региональной научно – практ. Конференции «Мир человека и его измерение». – Березники: ПГУ, 2007.
9. Копытин А.И. Теория и практика арт – терапии. СПб: Питер, 2002.
10. Джордж М. Искусство релаксации. - Лондон - Москва, 1998.
11. Комната психологической разгрузки "Тайны востока" //Школьный психолог.-№ 3
12. <http://mobbingu.net/articles/detail/49/#hcq=I1v4t6q>
13. <https://www.b17.ru/article/22384/>
14. <http://www.domrebenok.ru/blog/nasilie-v-shkole-cto-takoe-bulling-chem-on-opasen-i-kak-s-nim-borotsya/>
15. <http://iite.unesco.org/pics/publications/ru/files/3214740.pdf>