

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

БАНДУРИНА ИРИНА ВАЛЕРЬЕВНА
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности проявления буллинга среди старших подростков в школе

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа Направленность (профиль)
образовательной программы
Реабилитолог в социальной сфере

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой, руководитель
д. пед. наук профессор Фурьева Т.В.

Научный руководитель
Хацкевич Т.А..

Дата защиты

27.06.2023
Обучающийся
Бандурина И.В.

Оценка

Хорошо

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА СРЕДИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ	6
1.1. Буллинг как социальная проблема	6
1.2. Особенности проявления буллинга среди старших подростков.....	11
1.3. Условия профилактики буллинга среди старших подростков в школе	18
Выводы по 1 главе.....	24
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА СРЕДИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ	25
2.1 Диагностика проявления буллинга среди старших подростков в школе	25
2.2. Программа профилактики буллинга среди старших подростков в школе.....	29
Выводы по 2 главе.....	36
Заключение	37
Список использованных источников	39
Приложение А	45
Приложение Б.....	59
Приложение В	62

Введение

В современном мире проблема буллинга является одной из самых сложных и актуальных. Особенно опасно данное явление среди подростков. Подростковый возраст является переломным в жизни детей, меняются установки, меняется самооценка, происходит становление личности. И здесь, если ребенок стал «обидчиком» или «жертвой», то это, вероятнее всего станет моделью поведения на всю жизнь.

Дети в последние годы становятся более агрессивными и жестокими, им нужно самоутверждение за счет других, власть. Данные черты в них сформировываются под воздействием социального окружения, в первую очередь – семьи. Буллинг накладывает отпечаток на жизнь детей. Они становятся изолированными от общества, не могут зачастую завести семью и друзей, в большинстве случаев имеются проблемы с работой и законом.

В образовательных организациях должны уделять выявлению проявлений буллинга особое внимание и проводить профилактическую работу, поскольку значительное количество времени подростки находятся именно в школе, где собирается большое количество ребят, которые могут быть в роли «обидчика» или «жертвы».

На образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга, что позволит создать комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

В российской науке системное изучение буллинга как явления только начинается, и занимаются ими такие исследователи как И.С. Кон, О.Л. Глазман, И. Бердышев, А.А. Бочавер и К.Д. Хломов.

Исходя из актуальности выдвинутой проблемы, мы выбрали тему нашего исследования: «Особенности проявления буллинга среди старших подростков в

школе».

Цель: теоретически обосновать и выявить особенности проявления буллинга среди старших подростков в школе.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Провести диагностику проявления буллинга среди старших подростков, анализ и интерпретацию полученных данных.
3. Разработать программу профилактики буллинга среди подростков в школе.

Объект: буллинг.

Предмет: особенности проявления буллинга среди старших подростков в школе.

Гипотеза исследования: проявление буллинга среди старших подростков в школе характеризуется следующими особенностями:

- физический буллинг проявляется в таких действиях как толчки, пинки, удары;
- психологический буллинг проявляется в сплетнях, обидных словах, вымогательстве, запугивании, изоляции.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: изучение и анализ литературы о буллинге и особенностях его проявления.
2. Практические: Опросник «Ситуация буллинга в школе» С. Дж. Ким (S. J. Kim «The situation of bullying in school»). Адаптация В.Р. Петросянц; карта наблюдения Д. Скотта.

База экспериментального исследования: МБОУ СОШ №29 г. Абакана. В исследовании приняли участие учащиеся 8 классов.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования специалистами в работе с программы профилактики по предотвращению буллинга в образовательном учреждении среди подростков.

Структура дипломной работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и четырёх приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА СРЕДИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

1.1. Буллинг как социальная проблема

Классической темой изучения социальных процессов является феномен насилия в подростковом микроклимате. Последние 10 лет оно расширяет масштабы и преобразуется в новые виды, к примеру «кибербуллинг».

Феномен буллинга в школьной атмосфере и его профилактики изучали такие зарубежные исследователи, как Д. Олвеус, П. Смит, К. Купер, К. Ригби и др. Отечественными исследователями нашего времени по данной теме являются В.С. Собкин, Д.Н. Соловьев, О.А. Селиванова, М.Г. Нечаева, А.А. Бочавер и др.

На территории России изучение феномена насилия и агрессии среди детей-школьников особенно важно вследствие повышенного прироста агрессивно-насильственных действий среди детей.

Обосновывая тот факт, что в России увеличивается количество проявлений насилия среди школьников, в 2013-2014 гг. проводились исследования учреждениями ВОЗ в 42 странах. Целью данных исследований являлось выявление наличия уровня насилия в разных странах. Проведенные исследования показали, что Россия занимает примерно 3-5 места по наличию буллинга в школе среди подростков [57].

Если говорить об исследованиях исключительно в рамках нашей страны, то В.С. Собкин и М.М. Смыслова в 2010 г. провели подобное исследование среди подростков из Москвы и Риги. В исследовании приняли участие 2932 школьника, в результате которого было выявлено, что 60% обучающихся подвергались травле [41, с. 72].

Рост подобных случаев в школьной среде требует скорейшего поиска действенных форм профилактики неблагоприятного социального явления и внедрения в работу служб социальных работников, в частности, работающих в школе [42, с. 26].

В переводе с английского языка термин «буллинг» трактуется как «издевательство». Но после разных исследований в данной области оно стало подразумевать под собой разный спектр антисоциальных действий и изменило свой смысл. Рассмотрим, как трактуют данное понятие разные исследователи. Д. Олвеус характеризует буллинг следующим образом: «Буллинг – это стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении какого-то времени неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте диспропорциональных, властных отношений» [52, с. 43].

С.Д. Грахам буллинг изучал с точки зрения социальной психологии и констатировал следующее: «У индивидуумов, которые непосредственно вовлечены в буллинг, наблюдается неравенство сил, жестокость в отношении друг друга, желание и готовность нанести физические или психологические повреждения жертве [54, с. 815].

Американский ученый Besag высказал предположение, что термин буллинг можно рассмотреть с позиции поведения, которое обладает отличительной особенностью, такой как многократные нападки физического и психологического плана. В основном, буллинг могут устраивать лица с более высоким статусом над теми, чей статус ниже, и кто не может за себя постоять, с желанием причинить боль, страдания для собственного удовлетворения [54].

T.R. Heald описывает данный феномен по-иному: «Под буллингом понимается насилие, которое продолжается в течение определенного времени и реализуется в физической или психологической формах, которое может осуществлять один индивид или группа, и направленное против индивида, с сознательным намерением причинить боль, напугать, подвергнуть психическому напряжению, который не может за себя постоять в фактической ситуации» [35].

Отечественные исследователи, дают такую формулировку понятия буллинга. С.В. Кривцова пишет: «Буллинг - агрессия одних детей против других, когда имеет место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться [24, с. 55].

По мнению Л.Н. Тимерьяновой, буллинг – это вид конфликтного взаимодействия, который протекает на протяжении длительного времени, при наличии наблюдателей и проявляется постоянно по отношению к жертве, которая не может себя защитить [45, с. 62].

И.С. Кон. характеризует буллинг следующим образом: «Буллинг – запугивание, физическое или психологическое насилие, имеющее цель подчинить себе человека и внушить ему страх» [23, с. 17].

Из приведенных определений понятия «буллинг» можно констатировать, что взгляды ученых и исследователей на расшифровку рассматриваемого явления различны, но все же, стоит отметить, что интерпретация не влияет на проявление главной характеристики буллинга – агрессивные действия против жертвы. Проявление конфликтного взаимодействия сопровождается организацией его структуры.

Итак, буллинг-структура – социальная система, которая содержит в себе преследователей, их жертв и наблюдателей [43].

Если рассматривать структуру буллинга по Дану Ольвеусу, то данный исследователь выделяет следующие компоненты:

Агрессоры: подростки, которые пытаются подчинить себе других подростков, считающие их более слабыми, чем они сами, подростки, которые хотят быть в центре внимания зрителей, у которых нет чувства жалости к жертве.

Наблюдатели: подростки, которые оказались в центре буллинга, они могут занимать обе стороны в буллинге. На стороне агрессора они могут подкреплять травлю, а на стороне жертвы пытаться защитить её от насилия. Так же есть наблюдатели пассивные, которые не могут проявить себя, так как боятся сами стать жертвами буллинга из-за своих действий.

Защитники: подростки, которые занимают позицию против травли, защищают жертву или пытаются сделать что-то, что остановит насилие со стороны агрессора [33, с. 221].

Эксперты проводили ряд исследований и был выявлено, что желание

насилия и агрессии зависят от возрастного этапа. Стандартно буллинг протекает в старшем подростковом возрасте – с 8-го по 9-й классы. С точки зрения психологического анализа, в более раннем возрасте еще не наступил пубертатный период, а с 10-11 классы он уже завершается.

В контексте данного исследования можно упомянуть и явление кибербуллинга. Так, Россия является страной, где процветает общение через социальные сети и в данной связи занимает первое место в мире по количеству случаев кибербуллинга. Психологический ущерб реализуется через социальные сети и мессенджеры: социальные сети (ВК, Инстаграмм), мессенджеры (Телеграм, Вотсапп) и др. [58]. Через социальные сети буллинг реализуется в форме вымогательства, оскорблений, угроз, размещениями фото и видео, унижающих личность. Данными действиями агрессор желает унижить свою жертву, подавить и подчинить ее себе, а за счет этого – самоутвердиться перед одноклассниками и повысить свою репутацию. Выше упоминалось, что подростки, совершавшие акты агрессии могут быть по статусу выше, но гораздо чаще в нем принимают участие подростки из неблагополучных, неполных и малообеспеченных семей, где является абсолютной нормой психологическое и физическое насилие.

Данные обстоятельства, соответственно, негативно влияют на подростков, а те, в свою очередь, для самозащиты применяют агрессию, показательное нарушение школьных норм поведения.

А рассматривая, непосредственно, саму жертву буллинга, можно выделить следующие негативные последствия: депрессия, инсомния, тревожность, все это влияет и на разрушение физического здоровья, например, истощения (потеря как жировой, так и мышечной ткани). У жертвы наблюдается постоянный страх снова попасть в такую ситуацию, которая кажется неразрешимой, побуждает пропускать уроки. Запущенность ситуации приводит к снижению самооценки, может привести к возникновению неврозов [56].

Социальные последствия буллинга проявляется в нарушении социальной адаптации, изоляции после окончания школы. Жертвы буллинга чувствуют себя

одинок, подавленно, они изолированы от общества в силу нанесенных травм. Отмечается пониженный уровень доверия к людям. Жертвы имеют низкую самооценку, характеризуются социальной отрешенностью, стараются не вступать в конфликты, они скромные, застенчивые, замкнутые и чувствительные. Отмечаются повышенный риск остаться безработным, сложности с сохранением стабильной работы, высокий риск бедности.

Жертвы обычно не имеют лучших друзей, не могут завести семью, низко оценивают свой уровень социальной жизни. Агрессоры обычно имеют проблемы с преступностью. Довольно часто они обвиняются в особо тяжких преступлениях [4, с. 43].

Буллинг при начальных проявлениях начинает постепенно закрепляться и этому есть ряд причин.

1. Исследователи О.А. Гребенникова и М.И. Добролюбова считают, что это страх, поскольку те, кто находится в стороне, просто наблюдают, боятся встать на место жертвы [16, с. 86].

2. Е.П. Ильин указал еще одну причину, под которой подразумевается тот факт, что буллинг является нормой поведения в силу возраста – пубертатного периода, изменениями личности [21, с. 68].

Таким образом, под буллингом в научных исследованиях понимается постоянно повторяющееся физическое и психологическое насилие со стороны одного человека или группы людей по отношению к человеку, который не может защититься от насилия, с желанием причинить боль и страдания, а также достигнуть удовлетворения. Последствия буллинга негативно отражаются на подростках, для их дальнейшей взрослой жизни, социального и физического развития.

1.2. Особенности проявления буллинга среди старших подростков

Старший подростковый возраст является сложной стадией взросления ребенка. Меняется сознание, самооценка, характер. Основное проявление – поиск средств для самовыражения.

Е.И. Файштейн пишет: «Для современных подростков характерно проявление агрессивности, грубости, жесткости и цинизма. Тогда как за этим скрываются глубинные переживания ребенка – одиночество, страх, неуверенность, а также – эгоизм, инфантилизм и духовная опустошенность» [42, с. 73].

Еще одним новообразованием является чувство взрослости, проявляемое в поведении: подросток представляет себя взрослым, пытается копировать поведение взрослого [37, с. 99].

Особенно важными являются отношения со сверстниками. Для них очень важно мнение, вследствие чего происходит много конфликтных ситуаций, которые подростки не умеют конструктивно разрешать. Конфликты, как правило, разрешаются в форме обвинений, агрессии, определённых требований и т.д. [25, с. 11].

Л. Брайзендайн подобные изменения в поведении подростков связывает со всплеском гормональных изменений, что вызывает проблемы социальной адаптации при переходе во взрослую жизнь [8, с. 341].

Рассматривая мальчиков, можно описать их главные возрастные психологические особенности: борьба за лидерство, формирование духа противоборства, рост агрессии, самоуверенности, самоутверждения, в том числе и за счет других.

Для девочек на первый план становится эмоциональная жизнь. Они экспериментируют со своей внешностью, заводят друзей, много общаются. Нормой становятся сплетни, желание делиться секретами с подругой. В случае, когда происходит разрыв дружбы или возникает ссора, конфликт, то это сильно влияет на девочек-подростков, обостряется чувство одиночества. Для того,

чтобы найти новых друзей или снять стресс подростки могут подолгу общаться по телефону [22, с. 50-52].

Описанные психологические особенности подростков влекут за собой появление конфликтных ситуаций и ситуаций буллинга.

Д.А. Лэйн в своём исследовании выделяет две формы буллинга: физический и психический (вербальный).

Физический буллинг – проявляется в виде прямого физического притеснения с допустимыми повреждениями тела и травмами (умышленные толчки, удары, пинки, шлепки, побои, нанесение иных телесных повреждений) [27, с. 234].

Психологический буллинг – насилие, которое действует, непосредственно, на психику и наносящее психологическую травму посредством словесных оскорблений или угроз, преследованием, запугиванием [27, с. 235].

К данной форме относятся следующие виды буллинга [27, с. 235] (Рисунок 1).

Вербальный буллинг

- обидное прозвище, обзывания, дразнения, распространение слухов

Обидные жесты

- плевки, бросание бумажек

Запугивание

- агрессивная интонация, агрессивный язык тела и голоса с целью заставить жертву совершить или не совершить что-либо

Изоляция

- жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом

Вымогательство

- денег, еды, вещей, побуждение к воровству

Повреждения или илые действия с имуществом

- воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы

Рисунок 1 - Виды психологического буллинга

Психологический буллинг оказывает ещё более негативные последствия для участников буллинга, нежели физический, об этом говорят такие

исследователи как А.Б. Кирюхина, О.А. Гребенникова, М.И. Добролюбова. Чаще всего подросток не находит помощи у взрослых, родителей и учителей, поэтому замыкается в себе, не может самостоятельно решить проблему травли [22, с. 52].

Смешанная форма буллинга – зачастую физический и психологический буллинг работают одновременно. Над подростком могут издеваться одновременно двумя формами.

В.Р. Петросяц, анализируя работы многих исследователей, констатировал: «Мальчики имеют большую тенденцию к агрессивному поведению, нежели, чем девочки. Так, у мальчиков в основном превалирует физическая и косвенная агрессия, а у девочек – вербальная агрессия, подозрительность, раздражительность, негативизм и враждебность. При чем все эти виды проявления агрессия выражается в скрытой форме, поскольку общественное мнение, по предположению исследователей, одобряет агрессивное поведение мальчиков, и, наоборот, не одобряет подобное поведение у девочек» [34, с. 152].

Итак, буллинг структура, описанная в параграфе 1.1 включает в себя обидчиков, жертв и наблюдателей. Рассмотрим психологические особенности подростков, занимающих позиции «обидчиков» и «жертв».

Подростки-мальчики, занимающие позицию «обидчика» подвержены разным видам страхов, необоснованной тревожности, опасений, неуверенности в себе, склонности к самоутверждению. Одновременно с этим они могут быть импульсивны, аффективны по банальной причине авторитарного или деспотичного воспитания в семье [50].

Подростки-девочки, занимающие позицию «обидчика» свое мировоззрение, могут строить на феминистских утверждениях. Также, одной из причин является гормональный сбой, неистовое стремление к лидерству, занятия агрессивными боевыми искусствами и спортом (рукопашный бой, самбо, бокс) психологическая травма, проявляющаяся в защитной реакции вследствие пережитого насилия. Не исключаются также и проблемы семейного воспитания, авторитарный стиль воспитания, отсутствие матери или отца [28, с. 183].

Девочки-буллеры обладают такими чертами как эгоцентризм, тревожность, демонстративное поведение, стремление привлечь к себе внимание, эмоциональная незрелость. Они преимущественно создают ситуации буллинга посредством высмеивания, распространения неправдоподобных слухов и сплетен, создания обидных прозвищ. Девочки, занимающиеся единоборствами, и имеющие мужские черты лица, проявляют и физическую агрессию [28, с. 184].

Рассмотрим психологические особенности «жертв» буллинга.

«Обидчики» обычно выбирают тех, кто слабее их в физическом и/или психологическом плане. Буллинг-жертвами могут стать подростки с необычной внешностью или дефектами речи (с лишним весом, со шрамами, полнотой, с заиканием, с косоглазием и т.п.), с разными проблемами со здоровьем, из малообеспеченных семей, или напротив, из очень обеспеченных семей, и семей, где ребенка воспитывает только дедушка или бабушка и от него пахнет «стариками». Также, такие подростки могут быть замкнутыми, тихими, не умеющими постоять за себя [48, с. 51-53].

Большое влияние на развитие буллинга имеет не только семейное воспитание, как было рассмотрено выше, но и микроклимат образовательного учреждения, в котором обучается подросток. Педагоги или сама администрация, сами того не понимая, могут принимать участие в буллинге и даже провоцировать и способствовать его развитию. Обычно это выражается через унижения и оскорбления обучающихся, негативных или саркастических высказываниях, устрашающих и угрожающих жестов или выражений в их адрес [54].

Такие проявления буллинга от педагогов могут относиться к подросткам, которые не успевают по программе, неряшливо выглядят, неухожены или имеют определенную расу или статус, которые не нравятся педагогам.

Рассмотрим причины, способствующие развитию буллинга.

1. Бездействие педагогов в силу неспособности противостоять агрессивному и деспотичному поведению подростков, полное отсутствие

контроля за поведением и действиями обучающихся на переменах.

2. Неправильные попытки прекращения буллинга. Педагоги, особенно неопытные и молодые, не умеют ставить себя перед подростками так, чтобы они их слушали и уважали, не умеют решать конфликтные ситуации, перерастающие в буллинг. Неправильные попытки прекращения буллинга приводят к тому, что педагог перестает реагировать на данное явление, что приводит к резкому ухудшению ситуации [24, с. 56].

3. На основании всех рассмотренных проявлений О.А. Мальцева выделила и структурировала факторы, способствующие развитию буллинга в образовательной среде (Таблица 1).

Таблица 1 – Факторы, способствующие развитию буллинга

Индивидуальные факторы	Групповые факторы
1. Внутриличностная агрессия (обостряется в период пубертата, связывается с комплексом неполноценности и низкой самооценкой).	1. Негативный психоэмоциональный фон образовательного учреждения из-за повышенного уровня тревожности, отсутствием сформированного дружелюбного коллектива (члены конфликтны, напряжены, не умеют контролировать эмоции).
2. Дубликация агрессивного поведения с близкого окружения и перенос прошлого опыта собственного агрессивного поведения.	2. Администрация учреждения имеет авторитарный стиль управления подчинёнными, отсутствует система чётких профессиональных требований.
3. Неумение общаться.	3. Авторитарный стиль общения педагогов с учениками вследствие необоснованно завышенных требований по программе.
4. Негативный опыт, связанный с насилием [30].	4. Отсутствие в классе взаимопонимания, взаимовыручки, дружелюбности и сплоченности из-за либерального стиля обучения и воспитания педагога [30].

Д.П. Татуум выделяет следующие стадии развития буллинга:

1. Образование буллинг-группировки. Как правило, все начинается с

появления авторитарного и агрессивного «лидера», который периодически унижает «жертв» или воздействует физически. Вокруг него постепенно собираются сверстники, которым нравится подобный стиль обращения в отношении более слабых, либо, напротив, они ищут защиту у лидера.

2. Крайне важно на данной стадии заметить и пресечь самые первые проблески насилия со стороны «лидера», в ином случае, он сразу примет во внимание тот факт, что ему ничего не будет за подобное поведение, тогда его авторитет увеличится и закрепится, группировка зафиксируется и дальше будет поддерживать своего лидера.

3. Упрочнение буллинга. Стадия реализуется в меру пассивности педагогов, равнодушия одноклассников и сверстников. Одни и те же насильственные действия повторяются раз за разом и в разных формах. Подросток, подвергающийся им, спустя определенный промежуток времени отпускает попытки сопротивления, замыкается в себе и становится целью для дальнейших нападков.

4. Закрепление статуса «жертвы». Все вокруг абсолютно нормально относятся к проявлению агрессивных воздействий в отношении подростка и даже начинают обвинять его, что он сам виноват в том, что такая ситуация произошла, а сама «жертва» реально начинает верить в то, что он виноват. Подросток на данной стадии уже не в состоянии справиться с ситуацией самостоятельно, ему нужна сторонняя помощь.

5. Изгнание. Подросток на данной стадии доведен до конечной стадии отчаяния, он начинает пропускать уроки и избегать сверстников, чтобы больше не подвергнуться насилию [44, с. 253-255].

Современные педагоги должны быстро уметь выявлять проявления буллинга уже на начальных стадиях, не давать ему упрочниться, проводить необходимые мероприятия для подростков, чтобы пресекать уже имеющиеся попытки развития буллинга, а также чтобы и в дальнейшем избегать новых подобных ситуаций.

Таким образом, особенности подросткового буллинга проявляются в

форме агрессии и физического или психического насилия, желания показать себя лидером в классе или в группе. Агрессия у подростков формируется под влиянием негативных факторов: наличие комплексов, низкая самооценка, насилие и агрессивные отношения в семье, равнодушие со стороны родителей, появление второго ребенка в семье, семейное насилие, плохое воспитание. В основном, буллинг связан с психологическими изменениями подростка и его переживаниями. Они оказывают большое влияние на подростка, он может стать агрессором – «обидчиком», или же наоборот замкнуться в себе и стать «жертвой». В связи с этим необходимо вовремя уметь увидеть развивающуюся ситуацию буллинга и предотвратить ее развитие, а также не допускать новых подобных ситуаций посредством профилактической работы.

1.3. Условия профилактики буллинга среди старших подростков в школе

Буллинг в образовательных учреждениях в современное время рассматривается как серьезная социально-педагогическая проблема.

Цель профилактической работы в отношении буллинга по Д.Н.Соловьеву: научить детей справляться со стрессовой ситуацией и агрессией.

Задачи профилактической работы:

1. Подготовка педагогов для работы с детьми, попавшими в ситуации буллинга и разрешение конфликтных ситуаций.
2. Помощь в улучшении социального самочувствия подростков.
3. Обучение родителей о мерах предосторожности и плане действий в ситуациях буллинга в отношении их ребенка.
4. Исключение психотравмирующей и социально опасной ситуации.
5. Развитие толерантности, эмпатии и социальной компетентности у обучающихся.
6. Изменение представлений обучающихся о самих себе и об отношениях с окружающими [43].

В самом начале работы по профилактике буллинга в школьной среде важно изучить проблемы тирании в школе посредством метода анкетирования. Анкетирование даст возможность увидеть и оценить реальную проблему и приступить к работе. Но О.А. Мальцева считает, что анкетирование важно проводить не только среди обучающихся, а также среди сотрудников школы. Причем либо одновременно с подростками, либо заранее. Как говорилось в параграфе 1.2., одной из причин развития буллинга является негативная атмосфера между педагогами, между педагогами и обучающимися и характер отношения педагогов к проявлениям травли.

По результатам анкетирования станут видны причины появления и развития буллинга, вследствие чего важно подготовить и провести профилактическую работу с коллективом. И уже непосредственно после проведения обучающих бесед с коллективом школы по профилактике буллинга,

можно переходить к профилактике среди обучающихся [30, с. 52].

Основная профилактическая работа строится на индивидуальной и групповой работе с классом при проведении ее классным руководителем.

А.И. Селифанова уточняет: «Классный руководитель должен организовывать совместную коллективную деятельность, создавать условия для самоопределения личности в группе и поддерживать благоприятный социально-психологический климат в коллективе подростков» [40, с. 104].

При работе с классом классный руководитель и социальный педагог могут применять метод перспективных линий, методику КТД, тренинги по сплочению коллектива [40, с. 104].

Работа по профилактике буллинга строится в тандеме: классный руководитель и социальный работник. Классный руководитель всегда должен отслеживать эмоциональное состояние детей в классе, оказывать поддержку и помощь подросткам в такой же мере, как и социальный работник [38, с. 157].

Один из основных методов профилактики является организация классных часов. Содержание данных мероприятий должно быть наполнено разговорами, беседами об уважении людей, независимо от того, какие они: бедные или богатые, здоровые или больные и терпимом отношении к ним.

Так, социальный педагог может организовывать и проводить тренинги по сплочению класса, в котором выявлен буллинг. На таких тренингах очень хорошо прокачиваются личностные качества: эмпатия, толерантность, эмоциональная отзывчивость [38, с. 158].

Применение урочной и внеурочной деятельности. Так, в литературе описывается зарубежный опыт профилактики буллинга, основой которого является целевой показ разных фильмов про насилие в школе, а также разные телепередачи с параллельным их комментированием.

Также профилактика может подразумевать под собой чтение специально отобранной литературы, просмотр спектаклей, участие в ролевых играх, сочинения и беседы о буллинге.

Большинство обучающихся сопереживают жертвам буллинга, видя их

внутренние переживания на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения. Обсуждение произведений искусства, посвященных проблеме травли, например, х/ф «Чучело», «Телекинез», «Все умрут, а я останусь» или произведение «13 причин почему» (Джей Эшер), «Верочка» (Андрей Богословский) и др. За последние годы вышло много разных фильмов и книг о буллинге. Сначала учитель должен посмотреть фильм сам, оценить его и выбрать для просмотра в школе. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями [43].

Спектакли обучающиеся могут организовывать самостоятельно. Взаимодействие на сцене поможет «обидчикам» проникнуться к жертве в живую, увидеть ее внутренние страдания, боль.

Ролевые игры также могут показать всю проблему и ощутить ее на себе. Особенность подобных профилактических ролевых игр заключается в том, что «обидчики» должны испытать большую агрессию, чем могут испытать, обыгрывая ту же ситуацию в спектакле. По окончании игры проводится рефлексия вместе со всеми наблюдателями [43]. Говоря о творческих заданиях и сочинениях, Д.Н. Соловьев пишет: «Творческие задания, сочинения на тему о буллинге, беседы должны включать такие вопросы, которые дадут возможность проговаривать и обсуждать тему»[43].

Беседы нужно проводить часто, лучше они будут короткие, но зато они будут постоянно на слуху. Необходимо постоянно уделять время профилактике буллинга, по возможности, еженедельно. На данном шаге необходимо проводить с учениками обсуждения разных ситуаций из их социальной жизни. Также, один раз в несколько недель проговаривать с подростками вопросы, связанные с профилактикой буллинга и заниматься просветительской работой. Делать это нужно по 20-30 минут в любое появившееся свободное время или на классном часу. Здесь важно, чтобы подростки почувствовали, что педагогический коллектив и в целом, администрация школы, не потерпят такого в своей школе [43].

Все мероприятия профилактической работы, как описывалось выше, могут проводиться во время классных часов, урочной и внеурочной деятельности. Основная часть занятий проводится в классе, остальная – в нестандартной обстановке (актовый зал, спортивный зал, школьный двор, природа и др.).

Профилактическая работа не может полноценно реализовываться без участия родителей. После того, как выявлены подростки группы социального риска, изучены их личностные особенности и социальное окружение, начинается непосредственно важная часть: помимо индивидуальной и групповой работы в школе их необходимо вовлекать в положительную социально-значимую деятельность: спорт, волонтерство и др. [43].

Описывая вышесказанное как систему, можно полагаться на работу О.А. Мальцевой. Автор в профилактической работе выделяет три уровня системы вмешательств: общешкольного, адресного и индивидуального.

1. Первичный уровень (общешкольный) – это образовательный источник для продвижения и закрепления положительных изменений в поведении детей, закрепление навыков межличностного общения и разрешения конфликтов для профилактики насилия. На данном этапе необходимо уменьшить количество случаев притеснения среди учеников [30].

2. Вторичный уровень (адресный). Требуется незамедлительная интервенция в начавшийся процесс развития буллинга с детьми из группы риска. Ускоренное вмешательство будет способствовать улучшению поведения детей, ликвидации агрессивного поведения. Уровень подразумевает подключение к сотрудничеству родителей для достижения большего результата [30, с. 53].

3. Третичный уровень. На данном уровне применяется уже индивидуальная траектория профилактической работы. Для подростков из группы повышенного риска применяются мощные специфические индивидуальные интервенции, поскольку данная группа обладает резко деструктивным поведением, которая не в силах реагировать на вторичное вмешательство. Целью является снижение активности и тяжести агрессивного поведения, содействие его изменению. Данный уровень подразумевает

подключение к работе межведомственных подразделений.

Данный уровень включает в себя достаточно обширный персонал из разных направлений: административный персонал, педагогические работники, вспомогательный персонал (медицинские работники, работники столовой, психолог, социальные работники, школьный инспектор полиции), сами учащиеся и их родители [30, с. 54].

Э. Руланн констатирует: «Профилактика буллинга направлена в основном на потенциальных участников буллинга, она включает в себя работу с обучающимися и их семьями» [38, с. 197].

Прокомментируем, что здесь первоначально нужно определить тип семьи и воспитания.

Социальный педагог на протяжении всего процесса профилактической работы должен уметь найти к каждому подростку подход, поддерживать его и помогать в сложные моменты. В классе он должен уметь выстраивать доброжелательные, дружественные и доверительные отношения. В ходе коллективной работы в классе необходимо построить отношения, базирующиеся на взаимопомощи и поддержке [38, с. 203].

Класс, под положительным воздействием социального педагога, должен развивать формальные и неформальные взаимоотношения и создавать условия для развития положительного социально-психологического климата в классе. Важно работать как индивидуально, так и с группой для более детальной и качественной проработки внутренних конфликтов детей [52].

Таким образом, прежде чем начать профилактическую работу, необходимо провести анкетирование как среди администрации и педагогов, так и среди подростков, которое позволит выявить причины насилия в школе. Проводить профилактическую работу необходимо как в урочной, так и внеурочной деятельности. На классных часах должны рассматриваться темы об уважительном и толерантном отношении к окружающим людям. Во внеурочной деятельности можно просматривать документальные и художественные фильмы, телепередачи соответствующего содержания с дальнейшим

обсуждением. Средствами могут служить ролевые игры, сочинения и беседы, творческие задания, сочинения на тему о буллинге. Важным условием является соблюдение работы как на личностном, так и на групповом уровнях и социальная работа с родителями ребенка.

Выводы по 1 главе

В России буллинг в школьной среде подростков занимает 3-5 место среди других стран. Исследователи по-разному трактуют данное понятие, но все они объединяют в себе общие черты: конфликт, наблюдатели, обидчик, жертва. Социальные последствия буллинга проявляется в нарушении социальной адаптации, изоляции от социума, жертвы имеют низкую самооценку. Отмечаются повышенный риск остаться безработным, сложности с сохранением стабильной работы, высокий риск бедности. Жертвы обычно не имеют друзей, не могут завести семью, низко оценивают свой уровень социальной жизни.

Психологические особенности подросткового буллинга проявляются в форме агрессии и физического или психического насилия, желания самоутвердиться, показать себя лидером в классе или в группе. Агрессия у подростков формируется под влиянием негативных факторов: наличие комплексов, низкая самооценка, насилие и агрессивные отношения в семье, равнодушие со стороны родителей, появление второго ребенка в семье. Необходимо вовремя уметь увидеть развивающуюся ситуацию буллинга и предотвратить ее развитие, а также не допускать новых подобных ситуаций посредством профилактической работы.

Условиями профилактики могут являться самые разнообразные средства и методы. Профилактика может осуществляться как в рамках урочной, так и внеурочной деятельности. Средствами могут служить ролевые игры, сочинения и беседы, творческие задания, сочинения на тему о буллинге. Важным условием является соблюдение работы как на личностном, так и на групповом уровнях и социальная работа с родителями ребенка.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА СРЕДИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

2.1 Диагностика проявления буллинга среди старших подростков в школе

С целью изучения проявления буллинга среди старших подростков была проведена экспериментальная работа на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Абакана «Средняя общеобразовательная школа № 29.

Совокупная выборка испытуемых составила 52 человека, (25 человек – 8 «А» класс, 27 человек – 8 «Б» класс)).

Для оценки необходимых параметров нами были использованы следующие методики:

1. Опросник «Ситуация буллинга в школе» С. Дж. Ким (S. J. Kim «The situation of bullying in school»). Адаптация В.Р. Петросянц (Приложение А).

Цель: выявление количества потенциальных жертв, обидчиков, наблюдателей и защитников.

2. Карта наблюдений Д. Скотта (Приложение Б).

Цель: выявление потенциальных жертв и агрессоров, а также виды проявлений буллинга.

На первом этапе был проведен опросник «Ситуация буллинга в школе». Полученные результаты по данному опроснику представлен в Приложении А, таблице 2.

Таблица 2 – Результаты опросника «Ситуация буллинга в школе» (В.Р. Петросянц)

Позиция в буллинге	Абсолютное число	%
Жертвы	11	22%
Обидчики	7	13%
Наблюдатели	25	48%

Защитники	9	17%
------------------	---	-----

Представим количественный и качественный анализ проведенного исследования.

Позицию жертвы занимают 22% (11) подростков. Позиция обидчиков выявлена у 13% (7) подростков. Большинство учащихся занимают позицию наблюдателя – 25% (48%) подростков. Защитников среди подростков выявлено 17% (9).

Таким образом, большая часть в классах являются наблюдателями, поскольку боятся вмешиваться в акты насилия, чтобы не стать такими же жертвами.

2. Далее рассмотрим результаты наблюдения (автор Д. Скотт, адаптированная).

Наблюдение осуществлялось в течение одного месяца, на переменах. Критериями наблюдения служили все психические воздействия (обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.) и физические (пнул, толкнул, ударил и т.д.) агрессивные акты между подростками. Результаты в представлены в Приложении Б, Таблице 3.

Таблица 3 – Результаты наблюдения за старшими подростками

Вид воздействия	Кол-во	%
Физический буллинг: толчки	6	12%
Физический буллинг: удары, пинки	3	6%
Физический буллинг: побои	1	2%
Психологический буллинг: вербальный	9	16%
Психологический буллинг: плевки, бросание мусора	6	12%
Психологический буллинг: запугивание и изоляция	1	2%
Психологический буллинг: вымогательство	1	2%
Не принимали участие в буллинге	25	48%

Агрессивные акты проявлялись как со стороны жертв, так и со стороны

обидчиков, виды проявлений буллинга среди подростков фиксировались на черновиках.

Наглядно результаты наблюдения представлен на рисунке 2.



Рисунок 2 – Виды проявлений буллинга среди старших подростков

Так, анализируя проявления физического буллинга, было выявлено, что толчки проявляли 12% (6) подростков; удары и пинки совершали 6% (3) подростков; побои совершал 1 подросток в отношении одной и той же жертвы. Анализируя проявления психологического буллинга за основы были взяты разные его подвиды. Так, вербальный буллинг, к которому относятся издевки, сплетни, нецензурные и обидные слова в отношении жертвы или обидчика проявляли 16% (9) подростков; плевки, бросание бумажек, жвачек в сторону жертвы или наоборот, обидчика проявляли 12% (6) подростков; такие проявления психологического буллинга как запугивание, изоляция и вымогательство проявляли по 1 подростку.

Сравнивая результаты подсчётов между физическим и психологическим буллингом отметим, что на физический буллинг пришлось 20% подростков, на психологический - 32%. Т.е. психологический буллинг превалирует в данной школе. 48% подростков не были вовлечены в буллинг, являлись либо наблюдателями, либо защитниками.

По наибольшему количеству негативных воздействий, представленных в таблице Приложения Б можно определить, кто является в классе жертвой, а кто агрессором. Также, по данной таблице можно определить, из-за кого (жертвы или агрессора) поддерживается буллинг в классе.

Также наблюдение показало, что в основном участие в буллинге принимали мальчики, а также одна из девочек, которая занимается рукопашным боем. Большая часть девочек применяла психологический буллинг в виде слухов и сплетен.

Таким образом, результаты проведения диагностических методик показали, что в данной школе проявляется как физический буллинг (толчки, пинки, удары), так и психологический (сплетни, обидные прозвища, унижения, вымогательство), но психологический буллинг преобладает, что подтверждает положение гипотезы.

Исходя из результатов проведенного исследования требуется разработка профилактической программы для педагогов данной школы с целью дальнейшей профилактики буллинга среди старших подростков.

2.2. Программа профилактики буллинга среди старших подростков в школе

Программа профилактики буллинга содержит в себе 11 занятий, длительность одного занятия от 60 до 90 минут. Занятия должны проводиться не реже 1 раза в неделю для улучшения ситуации.

Данная программа подразумевает под собой преимущественно групповую работу.

Структура занятия включает в себя следующие части:

1. Вводная часть – активизация участников, создание позитивной атмосферы, повышение сплоченности.

2. Основной этап – содержание несет в себе беседы, различные игры и упражнения, позволяющие решать цель занятия.

3. Рефлексия – проводится в конце занятия, проходит самоанализ своих чувств.

Базис программы основывается на играх и упражнениях. Социальный педагог, опираясь на свой компетентный взгляд, может их группировать и комбинировать, что зависит, непосредственно, от целей, которые он поставил, при работе со старшими подростками по проблеме профилактики буллинга.

Также после каждого занятия планируется выдача домашней работы, которая обсуждается в начале следующего.

План программы профилактики буллинга представлен в таблице 4.

Таблица 4 – План программы профилактики буллинга среди старших подростков

№	Тема	Цель	(упражнения и игры)
1	Командообразование	-оптимизация межличностных и межгрупповых отношений	«Пересядьте те, кто...». «Вавилонская башня». «Дом». Домашнее задание.
2	Личностные качества	– развитие навыков само-рефлексии	«Путаница». «Мои сильные стороны». «Нарисуй картину». Домашнее задание.

3	Коммуникация	-развитие коммуникативных навыков	«Хочу сказать приятное другому человеку». «Сотворение чуда». «Тонкие нити». Домашнее задание.
4	Выход из проблемной ситуации	— развитие навыков решения проблемных ситуаций	«Мусорная корзина». «Одна ситуация - три выхода». Домашнее задание.
5	Разрешение конфликтов	-формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте	«Его сильная сторона». «Нахал». «Лукас, где ты?». Домашнее задание.
6	Доверие	— формирование доверительных отношений в коллективе	«Тест на доверие». «Тимуровцы». «Король». Домашнее задание.
7	Агрессия	-снижение агрессивных и враждебных реакций	«Агрессивное поведение» «Шутливое письмо» Домашнее задание.
8	Борьба с конфликтами	— развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте	«Безмолвный крик». «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены». Домашнее задание.
9	Способы борьбы с агрессией	-снижение агрессивных и враждебных реакций	«Спустить пар». «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности». «Дом моей души» Домашнее задание.
10	Мои чувства	— развитие толерантности, эмпатии	«Карта желаемых чувств». «Порхание бабочки». «Прогноз погоды» Домашнее задание.
11	Команда	-сплочение коллектива	«Маленькие зелененькие человечки». «Кораблекрушение на луне». Домашнее задание.

Приведем для примера описание нескольких занятий.

Так, занятие № 1 из программы по теме «Командообразование»

направлено на оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений. Данное занятие включает в себя три упражнения и домашнее задание. Так, в упражнении «Пересядьте те, кто...» участники сидят в кругу на своих стульях. Ведущий предлагает участникам, обладающим общим признаком, поменяться местами. Например, можно сказать: Пересядьте все те, у кого синие джинсы. И все. У кого такие джинсы меняются местами. А стоящий в центре должен успеть занять одно из освободившихся мест, а кто остался в центре без места, продолжает игру.

В упражнении «Вавилонская башня» происходит деление на две команды. Индивидуально всем из команды раздаются задания, которые кратко прописаны на отдельных листах. Например, «Башня должна состоять из 7 этажей» и участник должен сделать башню в точности в 7 этажей. Например, для второго участника, задание следующее: «Башня имеет черный контур». Для третьего участника «Над башней развивается зеленый флаг», и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос, но они занимаются созданием одной башни.

В последнем упражнении «Дом» команды остаются прежними. Ведущий командам дает информацию о том, что они должны стать полноценным домом. Каждый может взять на себя определенную роль: дверь, стена, обои или кресло, телевизором или цветком, но важно то, что дом должен получиться полноценным и функциональным. Общаться и обсуждать можно».

Когда дома построены, обязательно должно пройти обсуждение работы. Необходимо выяснить, как проходило обсуждение в командах, сразу ли получилось найти свое предназначение в «доме»? почему была выбрана именно такая роль?

Заключительные слова социального педагога: «Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!»

Также задается домашнее задание: придумать и написать интересный и полезный досуг с классом.

Приведем еще один пример описания занятия № 7 «Агрессия», направленного на снижение агрессивных и враждебных реакций.

Упражнение «Агрессивное поведение» было направлено на выявление и разбор самими подростками своего поведения на предмет агрессивности и чужого поведения. Подросткам нужно было придумать «рецепт», по которому можно было-бы создать жестокого ребенка. После того, как все выполнили задание, несколько подростков показывают часть такого поведения, а группа угадывает, что именно они демонстрируют.

После этого педагог провел беседу, подростки должны были ответить, какие элементы агрессивного поведения они встречают в школе, в классе, что им кажется агрессивным, проявляют ли они сами агрессию на окружающих и испытывают ли агрессию по отношению к себе и почему.

После беседы участники должны разделить лист бумаги на 2 половины, слева нужно записать, как окружающие в ходе учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему, а справа – как он сам проявляет агрессию к другим подросткам в школе. Задание выполняется 10-15 минут, затем дети зачитывают свои варианты.

После этого социальный педагог проводит обсуждение посредством вопросов, например, кто-то из вас задумывался о том, что может стать драчуном? Встречали ли вы ребят, которые агрессию проявляют не кулаками? Как вы думаете, почему и дети, и взрослые унижают других людей, чтобы почувствовать свою силу, мощь, превосходство? И т.д.

Далее проводится упражнение «Шутливое письмо». Зачастую, если существует проблема, то решить ее намного легче, если подойти к ней с чувством юмора. В данном упражнении подростки могут написать шутливое письмо знакомому, причем именно тому, с кем на данный момент отмечаются сложности в общении. Такой вариант письма можно писать, но не стоит отправлять. Социальный педагог, давая инструкцию, отмечает, что в письме нужно сильно преувеличить все свои чувства по отношению к нему, а также можно слишком преумножить плохие дела этого человека. Нужно писать так

смешно, что самому будет это смешно читать, и высмеять проблему и конфликт.

Когда все напишут письма, желающие могут прочитать свои письма вслух. Упражнение можно завершить тем, что скомкать свои письма и кидаться ими пару минут. После занятия социальный педагог провел беседу для самоанализа. Домашнее задание должно быть направлено на закрепление темы занятия. Также приведем пример занятия № 8 «Борьба с конфликтами».

Первоначально было проведено упражнение «Безмолвный крик». Целью данного упражнения является регуляция своего эмоционального состояния в независимости от окружающей обстановки. Ребенок посредством данного упражнения учится чувствовать себя хозяином ситуации, понимать, что он может контролировать себя и избавляться от напряжения.

Проводится упражнение с закрытыми глазами по словесной инструкции социального педагога. Необходимо мысленно представить человека, который раздражает вас или обижает настолько сильно, что невозможно терпеть. И когда наступает момент, тот человек тоже должен понять, что раздражать или обижать больше нельзя. И здесь нужно открыть рот, накричать внутри себя так сильно, как только возможно. Необходимо подумать, что вы можете сделать такого, чтобы вас больше не мучили.

Упражнение выполняется 7 минут, далее проводится рефлексия задания по вопросам педагога.

Следующее упражнение называлось «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены». Целью данного упражнения является профилактика конфликтов.

Подросткам необходимо разыграть ситуацию. Выбирается два ученика. Ученик приходит в класс после пропусков по болезни, а его парта занята. Он, в свою очередь, без приветствия, без доброжелательного адекватного выяснения обстоятельств начинает выяснять отношения с приказом, чтобы его парту освободили.

Класс обсуждает поведение одноклассников: можно ли было не доводить дело до конфликта? Ситуация разыгрывается в разных вариантах, в которых

отношения выясняются: с угроз; с указаний и поучений; с критики; с грубого сообщения. Анализируются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Домашнее задание: найти примеры конфликтных ситуаций из фильмов или сериалов и определить способы их решения. Весь перечень занятий представлен в Приложении Г.

Помимо программы также следует соблюдать определенные методические рекомендации для профилактики буллинга среди старших подростков.

1. Необходимо постоянно уделять время профилактике буллинга, по возможности, еженедельно. На данном шаге необходимо проводить с учениками обсуждения разных ситуаций из их социальной жизни. Также, один раз в несколько недель проговаривать с подростками вопросы, связанные с профилактикой буллинга и заниматься просветительской работой. Делать это нужно по 20-30 минут в любое появившееся свободное время или на классном часу.

2. Установить и поддерживать правила класса, нацеленные на профилактику травли.

3. Уделять внимание социальному климату класса. В классе должны быть утверждены определенные нормы и ценности в отношении издевательств и члены класса должны их соблюдать.

4. Регулярно проводить тематические классные часы. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные, например, раз в неделю. Такой ритм очень эффективен, поскольку ученики видят, что учителю не все равно на проявления буллинга, значит это реально серьезная проблема, а хорошие поступки точно не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Т.е. нельзя допускать, чтобы беседы существовали просто как формальный ритуал, который проводится просто так, для галочки. В таком случае беседы будут безрезультатны и могут привести к негативным последствиям. Подростки заметят, что педагогу, все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Обидчикам как раз

этого и нужно, а жертве становится еще тяжелее.

5. Необходимо проводить организацию просмотров фильмов, чтение отрывков из книг. Большинство обучающихся сопереживают жертвам буллинга, видя их внутренние переживания на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения. Обсуждение произведений искусства, посвященных проблеме травли, например, х/ф «Чучело», «Телекинез», «Все умрут, а я останусь» или произведение «13 причин почему» (Джей Эшер). За последние годы вышло много разных фильмов и книг о буллинге. Сначала учитель должен посмотреть фильм сам, оценить его и выбрать для просмотра в школе. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

6. Проводить родительские встречи, используя предварительную подготовку и применяя разнообразные интересные тематики.

7. Вовремя оказывать адресную социальную помощь. Необходимо тщательно следить за всеми детьми, с каким настроением приходят из дома, как ведут себя в школе, с каким настроением уходят со школы. При малейших подозрения проверять ребенка и его семью, оказывать индивидуальную помощь в решении социальных проблем. На данном шаге необходимо в первую очередь определить тип семьи и воспитания, материальное положение, а также поведение родителей по отношению к своим детям.

Таким образом, считаем, что применение разработанной программы профилактики и методических рекомендаций будет способствовать предупреждению развития буллинга среди подростков в школе.

Выводы по 2 главе

С целью изучения проявлений буллинга среди старших подростков была проведена экспериментальная работа. На первом этапе был проведен опросник «Ситуация буллинга в школе» (автор В.Р. Петросяц, адаптированная) результаты которой показали, что большая часть подростков в классах являются наблюдателями, поскольку боятся вмешиваться в акты насилия, чтобы не стать такими же жертвами.

Далее было проведено наблюдение (автор Д. Скотт, адаптированная). Результаты проведения диагностических методик показали, что в данной школе проявляется как физический буллинг (толчки, пинки, удары), так и психологический (сплетни, обидные прозвища, унижения, вымогательство), но психологический буллинг преобладает, что подтверждает положение гипотезы.

Исходя из результатов проведенного исследования, была разработана профилактическая программа для педагогов данной школы с целью дальнейшей профилактики буллинга среди старших подростков. Программа профилактики буллинга содержит в себе 11 занятий, длительность одного занятия от 60 до 90 минут. Занятия должны проводиться не реже 1 раза в неделю для улучшения ситуации. Данная программа подразумевает под собой преимущественно групповую работу. Индивидуальная работа безусловно проводится отдельно от данных занятий.

Помимо программы также были разработаны перечень методических рекомендаций: установить и поддерживать правила класса, нацеленные на профилактику травли; уделять внимание социальному климату класса; регулярно проводить тематические классные часы; необходимо проводить организацию просмотров фильмов, чтение отрывков из книг; повышать знания и навыки по вопросам профилактики буллинга в образовательной среде; вовремя оказывать адресную социальную помощь.

Заключение

Под буллингом в научных исследованиях понимается постоянно повторяющееся физическое и психологическое насилие со стороны одного или группы людей по отношению к человеку, который не может защититься от насилия, с желанием причинить боль и страдания, а также достигнуть удовлетворения. Последствия буллинга очень страшны для подростков, для их дальнейшей взрослой жизни, социального и физического развития.

Особенности подросткового буллинга проявляются в форме агрессии и физического или психического насилия, желания показать себя лидером в классе или в группе. Агрессия у подростков формируется под влиянием негативных факторов: наличие комплексов, низкая самооценка, насилие и агрессивные отношения в семье, смена родителя (отчим, мачеха), появление второго ребенка в семье, семейное насилие, плохое воспитание.

Профилактика травли может реализовываться за счет коррекции социальных отклонений уже имеющих в коллективе и воспитании в подростках таких черт как: умение выстраивать взаимовыгодных отношений в группе, формирование правильного видения учащимися здорового и безопасного образа жизни, формирование коммуникативных навыков при реализации общественно значимой деятельности. На классных часах должны рассматриваться темы об уважительном и толерантном отношении к окружающим людям. Во внеурочной деятельности можно просматривать документальные и художественные фильмы, телепередачи соответствующего содержания с дальнейшим обсуждением. Средствами могут служить ролевые игры, сочинения и беседы, творческие задания, сочинения на тему о буллинге. Важным условием является соблюдение работы как на личностном, так и на групповом уровнях и социальная работа с родителями ребенка.

Для проверки гипотезы нами была проведена экспериментальная работа, направленная на изучение проявления буллинга в школе МБОУ «СОШ № 29»

г. Абакан. На первом этапе был проведен опросник «Ситуация буллинга в школе» (автор В.Р. Петросяц, адаптированная) результаты которой показали, что большая часть подростков в классах являются наблюдателями, поскольку боятся вмешиваться в акты насилия, чтобы не стать такими же жертвами.

Далее было проведено наблюдение (автор Д. Скотт, адаптированная). Результаты проведения диагностических методик показали, что в данной школе проявляется как физический буллинг (толчки, пинки, удары), так и психологический (сплетни, обидные прозвища, унижения, вымогательство), но психологический буллинг преобладает, что подтверждает положение гипотезы.

Исходя из результатов проведенного исследования была разработана профилактическая программа для педагогов данной школы с целью дальнейшей профилактики буллинга среди старших подростков. Программа профилактики буллинга содержит в себе 11 занятий, длительность одного занятия от 60 до 90 минут. Занятия должны проводиться не реже 1 раза в неделю для улучшения ситуации. Данная программа подразумевает под собой преимущественно групповую работу. Индивидуальная работа безусловно проводится отдельно от данных занятий.

Также были разработаны методические рекомендации для педагогов данной школы с целью дальнейшей профилактики буллинга среди старших подростков: уделять время профилактике буллинга; установить и поддерживать правила класса, нацеленные на профилактику травли; уделять внимание социальному климату класса; регулярно проводить тематические классные часы; проводить организацию просмотров фильмов, чтение отрывков из книг, создать пространство для театральных постановок; проводить родительские встречи; повышать знания и навыки по вопросам профилактики буллинга в образовательной среде; вовремя оказывать адресную социальную помощь.

Список использованных источников

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2022. 394 с.
2. Адомсом Э.В. Буллинг и его жертвы. Санкт-Петербург: Питер, 2015. 400с.
3. Алексеева Л.С. Насилие и психическое здоровье детей // Семья в России. 2006. № 2. 73-80 с.
4. Арпентьева М.Р. Проблема социального порядка и насилие в школах // Проблемы современного образования. 2016. № 5. 39-49 с.
5. Аудмайер К. Все на одного: Как защитить ребенка от травли в школе. Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Альпина Паблишер», 2016. 28 с.
6. Баева И.А. Общепсихологические категории в практике исследования психологической безопасности образовательной среды // Известия российского государственного университета им. А.И. Герцена. 2010. № 128. 27-39 с.
7. Баранова Е.В. Проявление девиаций в подростковой субкультуре // Вопросы психологии. № 3. 2003. 41 с.
8. Берковец Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль. М., 2001. 512 с.
9. Бондарь В. Насилие над ребенком ведет к деформации личности // Социальная педагогика в России. 2008. № 4. 42-44 с.
10. Бутенко В.Н., Сидоренко О.А. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2015. 148с.
11. Бязырова А.Т. Психолого-педагогические условия профилактики школьного буллинга // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-8. С. 105-111.
12. Вишневская В.И. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы

вроссийской школе // Этнографическое обозрение. 2010. № 2. 55-68 с.

13. Воробьева К.А. Проблемы профилактики девиантного поведения подростков в образовательной среде // Воспитание школьников. 2020. № 2. С.47-53.

14. Гизун Е. Как противостоять буллингу: советы литературных героев // Справочник педагога-психолога. Школа. 2020. № 10. С. 35 - 48.

15. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. №105. С. 159-165.

16. Гребенникова О.А., Добролюбова М.И. Буллинг в образовательной среде как угроза здоровью школьников // Концепт. 2017. № 9. С.84-89.

17. Гриненко Д.Н. Взаимосвязь условно допустимой агрессии и развитие личности участников буллинга // Психология и педагогика: Методика и проблемы практического применения. 2014. № 41. 70 с.

18. Детская и подростковая психотерапия / Под редакцией Д. Лэйна, Э. Миллера. СПб: Питер, 2001. 448 с.

19. Зиновьева И.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь, 2005. 248 с.

20. Казанцева О. Недетские проблемы: как не упустить своего ребенка // Основы безопасности жизнедеятельности. 2019. № 8. С. 18-21.

21. Киреев Г.Н. Сущность насилия. М.: Прометей, 1990. 110 с.

22. Кирюхина А.Б. Психологическая сущность насилия // Закон и право. 2009. № 2. 50-52 с.

23. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. 2006.

№ 11. 15-18 с.

24. Кривцова С.В. Травля (буллинг) в ученической среде: как понимать, противостоять и не бояться? // Известия АСОУ. Научный ежегодник. 2015. Т.2. № 3. С. 52 - 59.

25. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. Журнал. 2005. Т. 26, №2. С. 5 – 15
26. Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать
// Журнал практического психолога. Вып. 1. 2007. 72-90 с.
27. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия. СПб., 2001. 438 с.
28. Макарова Ю.Л. Гендерные особенности поведения участников подростковой буллинг-структуры // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 5А. С. 181-192.
29. Маланцева О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. 2007. № 4. С. 90-92.
30. Мальцева О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления // Тюменский государственный университет. 2009. № 7. С. 51-54.
31. Малкина-Пых, И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006. 1008 с.
32. Мосина О.А., Устенко В.С. Проблема буллинга в образовательной среде
// Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т.29. С. 144-148.
33. Ольвеус Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать. Москва: ВЛАДОС, 1993. 459 с.
34. Петросянц В.Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2011. № 6. 151-154 с.
35. Пономарева Е.А. Буллинг как социально-педагогическая проблема взаимоотношений в подростковой среде: профилактика, преодоление и предотвращение // Социальная безопасность семьи и детства. 2014. 254 с.

36. Попова Е.И., Пчелинцева И.В. Специфика жестокого обращения с детьми в школьной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. №6 (июнь). С. 106-110.
37. Ремшидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М.: Мир, 1994. 319 с.
38. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М. 2012. 264 с.
39. Рык А.И. Терминологическое поле феномена «Буллинг». Вести БДПУ. Выпуск 1. №2. 2015. С. 30-33.
40. Селифанова А.И. Буллинг в подростковой среде // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. 2017. С. 104 –105.
41. Собкин В. С., Смылова М. М. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) // Социальная психология и общество. 2014. № 2. С. 71-86.
42. Соловьёв Д. Н. Использование потенциала первичного коллектива в профилактике буллинга среди школьников подросткового возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тюм. гос. ун-т. Тюмень, 2015. 26 с.
43. Соловьёв Д. Н., Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Выпуск 3, май – июнь 2014.
44. Таттум Д. П. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия. СПб.: Питер, 2001. С. 240-274.
45. Тимерьянова Л.Н. Буллинг: понятие, причины, алгоритм действия // Основные направления профилактики буллинга в образовательной среде, аутоагрессивное поведение и жестокое обращение с несовершеннолетними в семье: методические рекомендации / сост. Э.А. Ижбулатова, Н.В. Казбан. Уфа, Изд-во ИРО РБ, 2017. С. 59–68.
46. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста: учебник и

практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 406 с.

47. Фельдштейн Д.И. Психология взросления. М.: Флинта, 2004. 670 с.
48. Филатова В. О. Агрессия и буллинг в школьной среде: социокультурные факторы, гендерные и половые различия // Вопросы психологии. 2019. № 4. С.51-67.
49. Хайрова З.Р. Поваляев В.И. Актуальность проблемы моббинга среди подростков в образовательном учреждении / Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях: региональная научно-практическая конференция: сборник статей. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2015. 223 с.
50. Шалагинова К.С. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект. Тула: Изд-во «ГРИФ и К», 2014. 237.
51. Яковлев Е.В., Яковлева Н.О. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения. М., 2006. 239 с.
52. Olweus D. Bullying at school: What We Know and what we can do. Oxford:Blackwell Publishing, 1993. 152 p.
53. Besag V. E. Bullies and Victims in Schools, Milton Keynes: Open UniversityPress. 1989.
54. Monks C., Smith P.K. Definitions of bullying: Age differences in understanding of the term, and the role of experience // British Journal of Developmental Psychology. 2006. V. 24. P. 801-821
55. Макарова Ю. Л. Теоретические подходы к определению буллинга [Электронный ресурс] // Научный форум: Педагогика и психология : сб. ст. по материалам X междунар. науч.-практ. конф. – URL: <https://nauchforum.ru/conf/psy/x/25088> (дата обращения: 01.05.2023).
56. XVIII Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2016 года. Материалы к проекту «Скажем буллингу «Нет!»» (программа профилактики буллинга в образовательной организации) [Электронный ресурс]. –URL:

<http://psy.su/psyche/projects/1813> (дата обращения: 01.05.2023).

57. Неравенство в период взросления: гендерные и социально-экономические различия в показателях здоровья и благополучия детей и подростков [Электронный ресурс] // Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC): международный отчет по результатам исследования 2013/2014 гг. –

URL:<http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/growing-upunequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey> (дата обращения: 03.05.2023).

58. ЮНЕСКО: Треть российских школьников становятся жертвами травли [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.pravmir.ru/yunesko-tret-rossiyskih-shkolnikov-stanovyatsya-zhertvami-travli> (дата обращения: 01.05.2023).

Опросник «Ситуация буллинга в школе» С. Дж. Ким (S. J. Kim «The situation of bullying in school»). Адаптация В.Р. Петросянц

Опросник «Ситуация буллинга в школе» В. Р. Петросянц

Данный опросник позволяет разделить выборку на четыре группы:

- «жертвы» - ученики, которые представили высокую степень тенденции быть жертвой буллинга и не проявляли агрессивных действий в отношении других учеников;
- «обидчики» - ученики, которые представили себя как участников буллинга частотой несколько раз.
- «наблюдатели» - ученики, которые представили себя как нейтральную сторону в процессе буллинга;
- «защитники» - ученики, которые занимают активную позицию попред

1. Как часто ты подвергался буллингу?

- o Я никогда не подвергался буллингу
- o Я подвергался буллингу иногда
- o Я подвергался буллингу часто

2. Почему другие ученики осуществляли буллинг в отношении тебя? (Отметь всевозможные пункты)

- o Я не испытал буллинг о Поскольку я считаю себя «выше» их
- o Поскольку я игнорирую их
- o Поскольку я больше нравлюсь учителю, чем другие
- o Поскольку я богатый /бедный
 - o Поскольку моя внешность слишком привлекательна/специфична
 - o Поскольку я часто ссорюсь с другими учениками
- o Я не знаю почему они это делали

3. Как ты поступаешь в ситуации буллинга? (Отметьте все возможные варианты)

- o Я не испытывал буллинг
- o Я пропускаю школу
- o Я ни с кем не разговариваю

- o Я становлюсь слабым, беспомощным
 - o Я избегаю места, где это произошло
 - o Я стараюсь объяснить, что так нельзя поступать
 - o Я делаю вид, что ничего не произошло
4. Ты был свидетелем буллинга в твоём классе?
- o Я не наблюдал ситуацию буллинга
 - o Я был свидетелем буллинга
5. Как ты поступал, когда твой сверстник был в ситуации буллинга?
- o Я ничего не делал, потому что это не мое дело
 - o Я ничего не делал, но чувствовал, что должен помочь ему /ей
 - o Я пытался помочь ему /ей в любом случае
6. Ты когда -нибудь участвовал в буллинге в отношении другого ученика?
- o Я никогда не участвовал в буллинге
 - o Я участвовал в буллинге.

о Я никогда не участвовал в буллинге	*	*	*			*	*		*			*			*		*	*	*	*	*	*	*		*
о Я участвовал в буллинге				*	*			*		*	*		*	*		*								*	
	Ж	Ж	Ж	Н	О	З	Н	О	Н	Н	Н	Ж	Н	О	Н	Н	Ж	Н	Ж	Н	Н	Ж	Н	О	Н

Ж - жертва

О - обидчики

Н - наблюдатели

З - защитники

о Поскольку			*																							
я богатый/бе дный																										
о Поскольку моя внешность слишком привлекате льна /специфичн а															*									*		
о Я не знаю почему они это делали		*			*			*	*			*	*			*	*	*			*	*				
3. Как ты поступаеш ь в ситуации буллинга? (Отметьте все возможные варианты)																										
о Я не испытывал буллинг	*			*			*		*			*		*			*	*								

Карта наблюдений Д. Стотта

Наблюдение было сплошным. Проведено для выявления потенциальных жертв и агрессоров. Нами фиксировались все агрессивные акты между подростками. Данные были занесены в таблицу.

Условные обозначения:

+ - агрессивный акт со стороны агрессоров.

! - агрессивный акт со стороны жертв.

- - агрессивных актов

Продолжение приложения Б

Протокол наблюдения, 8 «А» класс (за 3 дня)

		Агрессивные акты со стороны обидчиков																										
		Имя	Даша Л.	Нина П.	Коля С.	Саша В.	Рита А.	Зина В.	Марина К.	Вика А.	Данил П.	Юра Р.	Алена М.	Алена А.	Яна Ш.	Лена Е.	Лена З.	Сережа Д.	Катя И.	Витя Ж.	Андрей И.	Света Н.	Ярослав Ч.	Юля К.	Вадим Д.	Кристина И.	Антон С.	
Агрессивные акты со стороны жертв	Даша Л.																											
	Нина П.																											
	Коля С.		1!1+																									
	Саша В.																	1!1+										
	Рита А.													1+														
	Зина В.						1+																					
	Марина К.																											
	Вика А.																											
	Данил П.																											
	Юра Р.												1+															
	Алена М.																											
	Алена А.																											
	Яна Ш.																						1!1+					
	Лена Е.																											
	Сережа Д.	1! 9+	-		1+	-	-	-	2+	3+	2! 7+	-	4+	1+	-	-	1+	4+	1+	3+	-	-	-	4+	-	1+	2+	
	Лена З.																											
	Катя И.		1! 2-																									
	Витя Ж.																					1! 1+						
	Андрей И.																											
	Света Н.																											
	Ярослав Ч.																	1+										
	Юля К.																											
	Вадим Д.																											
Кристина И.																												
Антон С.							2+																			1+ 1!		

Продолжение приложения Б

Протокол наблюдения, 8 «Б» класс (за 3 дня)

		Агрессивные акты со стороны обидчиков																											
		Имя	Роман А.	Вадим А.	Никита А.	Кирилл Б.	Егор Б.	Юрий В.	Владислава Г.	Александр К.	Сергей К.	Александра К.	Георгий К.	Александр М.	Карина М.	Алина М.	Анфиса Н.	Милана О.	Валерия П.	Марина С.	Александр С.	Шамиль Т.	Полина Т.	Дарья Т.	Екатерина Т.	Анита У.	Рамиль Ф.		
Агрессивные акты со стороны жертв	Роман А.																												
	Вадим А.																												
	Никита А.		+																										
	Кирилл Б.																												
	Егор Б.																												
	Юрий В.						1+							1+															
	Владислава Г.																												
	Александр К.																												
	Сергей К.																												
	Александра К.																												
	Георгий К.											1+																	
	Александр М.																												
	Карина М.																												
	Алина М.																												
	Анфиса Н.	1! 9+	-	1+	-	-	-	2+	3+	2! 7+	-	4+	1+	-	-	1+	+	1+	3+	-	-	-	4+	-	1+	2+			
	Милана О.																												
	Валерия П.		-																										
	Марина С.																												
	Александр С.																												
	Шамиль Т.																												
	Полина Т.																												
	Дарья Т.																												
	Екатерина Т.																												
	Анита У.																												
	Рамиль Ф.						2+																					1+ 1!	

Конспекты занятий по профилактике буллинга среди старших подростков

Занятие 1 «Командообразование»

Упражнение «Пересядьте те, кто...» Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих креслах. При этом больше свободного (запасного для ведущего) кресла нет. Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он может сказать: – Пересядьте все те, кто учится на педагога-психолога. Тогда всем тем, кто учится на педагога-психолога кто поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

Упражнение «Вавилонская башня» Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Упражнение «Дом» Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию:

«Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой». Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Заключительные слова психолога: «Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!»

Домашнее задание. Придумать и описать интересные и полезные способы времяпрепровождения с классом.

Занятие 2 «Личностные качества»

Игра «Путаница».

Инструкция. Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего - распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

Упражнение «Мои сильные стороны».

Примечание. Упражнение предполагает обращение к детям как к взрослым, имеющим профессию. Инструкция педагога-психолога: «У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны, то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сильную минуту. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснение, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества "точкой опоры", сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».

Примечание. Обсуждение целесообразнее проводить, когда участники сидят в кругу, а при большом их количестве - в группах по 7-8 человек. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на ощущения, которые каждый испытал во время выполнения упражнения.

Упражнение «Мои сильные стороны» направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Упражнение «Нарисуй картину» Инструкция для социального педагога: «Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая - переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете.

После

того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя:

«Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?» Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к нежелаемому будущему. Запишите, перечень поступков, которые уведут вас от того, к чему вы хотите идти». Домашнее задание Придумать и описать, как вы видите себя через 10, 20 и 30 лет. Семейное состояние, работу, образ жизни и т.п

Занятие 3 «Коммуникация»

Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку»

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания педагог-психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого. В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

Упражнение «Сотворение чуда»

Инструкция. Участники разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка» (карандаш, веточка или любой другой предмет). Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его: «Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?». Тот отвечает: «Спой (станцуй, расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке)», или предлагает что-нибудь хорошее сделать позже (оговаривается время и место). Затем партнеры меняются местами.

Упражнение «Тонкие нити»

Примечание. Для упражнения необходимо приготовить большое количество ниток разного цвета и толщины. Инструкция. Предваряя упражнение, педагог-психолог объясняет сложный характер межличностных отношений людей: между двумя людьми (А и Б) имеются порой очень сложные отношения («альфа-отношения»); третье лицо (В), будучи наблюдателем, так или иначе может относиться к отношениям А и Б, т. е. может быть отношение к отношению («бета-отношение»); четвертое лицо (Г, а также А или Б) может тем или иным способом заметить, что В нравятся или не нравятся отношения А и Б, т. е. может быть отношение к отношению к отношению («гамма-отношения»); может быть, отношение к отношению к отношению к отношению («дельта-отношения»).

Теоретически этот список можно продолжать до бесконечности. Реально же далее

«гамма- отношений» рефлексия заходит редко. Рано или поздно участники тренинга замечают, что можно так или иначе относиться к своему отношению к другому человеку. Чтобы не усложнять, следует признать, что такого рода отношение является частью отношения к другому. Сложность межличностных отношений педагог-психолог демонстрирует с помощью набора ниток. Он договаривается, что белыми нитками обозначается хорошее, позитивное отношение, а черными, наоборот, - негативное. Вызываются четыре добровольца. Сначала между двумя участниками «выстраивается отношение» с помощью белой или черной нитки. Для этого нитка закрепляется на запястьях обоих участников.

Можно придумать и другие оригинальные способы крепления ниток; главное - чтобы участники их не могли случайно обронить или потерять. «Бета-отношение» протягивается от запястья третьего участника к середине первой нити. «Гамма-отношение» аналогично протягивается от запястья четвертого участника к середине второй нити. Рано или поздно кому-нибудь из участников тренинга может прийти в голову идея, что оба конца нити можно прикрепить к серединам других нитей. Однако желательно не усложнять модель. Далее можно порассуждать о том, как много таких невидимых «нитей» пронизывает наши межличностные отношения, как это сложно для рефлексии.

Например, для четырех людей может существовать 6 «альфа-нитей», 12 «бета-нитей», 36

«гамма-нитей», 108 «дельта-нитей». Чем больше 74 людей, тем больше - в геометрической прогрессии - растет количество возможных нитей. Также следует отметить, что отношения бывают разными. Крепкие устойчивые отношения могут не меняться годами, человек ведет себя строго в соответствии с ними. Эти отношения постоянно побуждают их носителей к тем или иным действиям. Бывают также отношения слабые, неустойчивые. Они часто меняются, человек не всегда соотносится в своих поступках с отношениями. Эти отношения не побуждают человека сделать что-то, он вообще может неделями не вспоминать про другого или же про отношения каких-то людей.

Социальный педагог с помощью ниток и добровольцев моделирует разные случаи, схемы; договаривается о том, что крепкие отношения будут обозначаться толстыми нитями, слабые - тонкими, например, чем сильнее дружба, тем плотнее нити. Постепенно можно вводить нити разных цветов. Так, любовные отношения мужчины и женщины - красные нити; деловые отношения - синие; близкие друзья - желтые; враги - черные нити и т. д. Между двумя людьми, таким образом, могут быть протянуты две и более нитей разных цветов. Поняв общую идею, участники сами начинают предлагать дополнения в модель. Собственно упражнение заключается в том, что одни

участники загадывают схемы отношений, а другие их разгадывают. Может быть два варианта. Первый заключается в том, что один из участников (или несколько) выходит за дверь, а оставшиеся коллективно придумывают схемы-загадки,

например: что может означать тот или иной цвет, количество нитей, их толщина.

Другой способ: участник формирует схему, а те, кто ее изображает, должны сами угадать, какие у них межличностные отношения. Сначала рекомендуется пойти первым путем, а когда участники более-менее освоят модель - вторым. Чтобы упростить, можно добавить явные роли: загадывающие пишут название роли (учитель, муж, 75 начальник, сосед и т. п.) маркером на табличках, которые крепятся на грудь участникам. Следует обратить внимание: на придумывание интересной схемы участники могут потратить 5-15 минут. Чтобы не сбивать темп тренинга, педагог-психолог дает время всем подумать над своими схемами-загадками, подготовить таблички (если надо), а потом уже разыгрывать.

Домашнее задание. Описать схему отношений персонажей из какого-либо фильма или литературной истории.

Занятие 4 «Выход из проблемной ситуации»

Упражнение «Мусорная корзина»

Содержание: Ведущий раздает участникам листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину. Ведущий опрашивает добровольцев: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки. В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

Упражнение «Одна ситуация - три выхода» Слово социального педагога: «Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: "Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?" Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее подготовиться к подобным ситуациям в будущем?» Инструкция: Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением. Порядок выполнения

1. Педагог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы: Какова самая вероятная реакция в данной ситуации? Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт

реакция в данной ситуации? Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации? Оптимальной должна быть реакция, релевантная для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3. Педагог выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут). Вопросы для обсуждения: В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт? Что удалось и почему? Знакомы ли были вам реакции или нет? Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию? Самой вероятной реакцией будет та, которая «не работает», «ничего не решает». Если группа посчитает, что самая вероятная реакция - самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей. Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

Домашнее задание. Вспомнить и описать ситуации из жизни, которая происходила со знакомыми, когда встречались в магазине, кино или др. месте с людьми, которые могли себя некорректно повести и вступали в конфликты. Придумать способы выхода из конфликта в этой ситуации.

Занятие 5 «Разрешение конфликтов»

Упражнение «Его сильная сторона»

Содержание: Бросая по очереди, друг другу мячик, необходимо говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Очень важно следить, чтобы мячик побывал у каждого участника.

Упражнение «Нахал»

Инструкция социального педагога: «Бывает так: вы стоите в очереди в буфет, и вдруг перед вами кто-то влезает! Ситуация жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким, словом можно отбить у такого

«нахала» охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева - добросовестно стоит в очереди, "нахал" заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

Теперь, поменяйтесь ролями: "нахал" будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали! Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации».

Упражнение «Лукас, где ты?»

Инструкция. Понадобятся две повязки на глаза и две свернутые в трубки газеты. Непосредственно в игре участвуют два человека, остальные будут зрителями, но все смогут сыграть в эту игру по очереди. Обоим игрокам завязывают глаза, они ложатся на ковер, голова к голове, сцепившись левыми руками, а в правые - взяв свернутые в трубки газеты. Один из игроков спрашивает другого: «Лукас, ты здесь?» Второй отвечает: «Да, здесь», и откатывается в сторону, потому что первый игрок старается ударить его газетой. Руки нельзя разнимать. Удар должен быть только один. Потом они меняются ролями. До начала игры лучше договориться с партнером о количестве раундов. Победителем станет тот, у кого было больше попаданий. Участники сами решают, насколько плотными должны быть газеты и какую силу удара они могут применить, а также следят за выполнением правил. После окончания поединка оба участника награждаются бурными аплодисментами зрителей.

Домашнее задание. Вспомнить и описать ситуации из жизни, когда встречались в магазине, кино или др. месте с людьми, которые могли себя некорректно повести и вступали в конфликты. Придумать способы выхода из конфликта в этой ситуации

Занятие 6 «Доверие»

Упражнение «Тест на доверие»

Инструкция. На середину круга кладется какой-либо предмет, например, ваза или книга. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии (расстояние каждый участник определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Педагог просит участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно. Когда каждый из участников найдет свое место, педагог-психолог предлагает всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее каждому предлагается кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

В заключение подводятся итоги: «Доверие в группе - не постоянная величина, а некий

процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой - доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей».

Игра «Король» Инструкция.

Слово Социального педагога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять». Определяется король. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д. Вопросы для анализа обсуждения: Как ты чувствовал себя, когда был королем? Что тебе больше всего понравилось в этой роли? Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим? Что ты чувствовал, когда был слугой? Легко ли тебе было выполнять желания короля? Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем? Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях? Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем. 87

Упражнение «Тимуровцы»

Инструкция педагога: «Давайте расскажем, друг другу, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш близкий родственник или хороший друг? А может быть, незнакомый вам человек? При каких обстоятельствах это было? Человек сам попросил вас о помощи или это была ваша инициатива? Кто первый готов рассказать о своем тимуровском поступке?».

Примечание. Во время рассказа остальные участники должны внимательно слушать говорящего: о чем он рассказывает, кому и какую помощь оказал, при каких обстоятельствах это было, а также обращать внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д. Домашнее задание Написать список людей (друзья, родные, учителя и т.п.), которым можешь помочь, и в чем именно заключается твоя помощь.

Упражнение «Агрессивное поведение»

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением, исследовать как собственное, так и чужое агрессивное поведение.

Инструкция социального педагога «Возьмите каждый по листу бумаги и запишите все, что делает человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Напишите небольшой рецепт, следуя которому можно "создать" агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т. д. (Следует попросить нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.) А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете здесь, в группе? Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом можно вызвать агрессию по отношению к себе?».

Далее каждому участнику предлагается взять еще один лист бумаги и разделить пополам вертикальной линией. Слева записать, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему. Справа - как он сам проявляет агрессию к другим детям в школе. На выполнение отводится 10-15 минут, после чего дети зачитывают свои записи. Вопросы для обсуждения: Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет 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 вы описали собственное поведение?

Упражнение «Шутливое письмо»

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Инструкция социального педагога: «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом». По окончании желающие могут прочитать свои письма вслух. Завершается упражнение игрой в

«снежки»: участники комкают свои письма и кидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо? Что было при этом труднее всего? Легко ли вам было преувеличить собственные чувства, например злость или обиду? Можете ли вы иногда смеяться над собой? Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо? Когда полезно смеяться над конфликтом? (Например, когда конфликт возникает по недоразумению.)

Домашнее задание. На основе ситуации из фильма или литературы написать от героя письмо как из упражнения «Шутливое письмо».

Занятие 8 «Борьба с конфликтами»

Упражнение «Безмолвный крик».

Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения, понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это хорошая основа для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция социального педагога: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным - таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так "громко», как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз "еще громче"! А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаєте ему злить вас.

Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше немучил вас (7 мин). А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили». Вопросы для обсуждения: Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко? Кого вы представили в образе своего злого духа? Что вы кричали? Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены»

Инструкция. Конфликты часто возникают в ситуациях, когда-кто-то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих общению. Детям предлагается разыграть ситуацию «В классе». Выбираются два участника. Ситуация. Один из учеников входит в класс после болезни, а его парта занята - за ней сидит новый ученик. «Старожил» начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!». Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: можно ли было не доводить дело до конфликта? Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах - отношения выясняются: с угроз; с указаний и поучений («надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать»); с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту»); с сообщения («ты такой же бестолковый, как все новенькие»). Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Домашнее задание. Найти примеры конфликтных ситуаций из фильмов и кино и написать способы их решения.

Занятие 9. «Способы борьбы с агрессией»

Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности»

Инструкция социального педагога: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак - кивните головой. Вдохните 3-4 раза и откройте глаза». Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в ходе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Игра «Спустить пар».

Инструкция социального педагога: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты" или "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты". Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар»". (Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу;)

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек «дураками»... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты"».

Упражнение «Дом моей души».

Инструкция социального педагога: «Опустили руки. Мысленно мягко прошлись по правой и левой руке. Им стало хорошо. Плечи свободны. Расслабились лицевые мышцы, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги не напряжены. Легкое дыхание. Глубоко вдохните и выдохните. Почувствуйте воздух, который проходит через ноздри. Мир становится волшебным, легкий туман вокруг вас. Вы вроде бы здесь и в то же время - нигде. Вы чувствуете только теплоту. Мягкий, теплый туман поднимается к вашим коленям и потом выше, и выше. Вы растворяетесь в нем. Становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Туман подходит уже к вашим плечам. Чем дышите вы? Легкостью, голубиной. Вы чувствуете, что душа ваша освободилась, взлетела высоко в небо. Вы раскинули руки, летите и дышите полной грудью. Как красиво вокруг: горизонт, далекие горы, лес, огромный голубой океан. Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними. Можно кувыряться, переворачиваться. Можно снова полететь вниз. Ваше любимое место на земле - где оно? У кого-то это тихий лесной ручеек, поляна, у кого-то лес. И на этом месте, которое выбрал каждый из вас, вы построите свой дом. В вашем распоряжении есть всё, что вы хотите. Пока дом существует только в вашем воображении. Его еще нет. Но контуры его уже видны. Каким будет дом, знаете только вы. Какие у него будут окна, двери, комнаты? Какой пейзаж будет окружать дом? Сохраните в памяти этот свой дом, и

главное - запомните свои чувства к нему. Постарайтесь не забыть то, что вы видели. Запомните этот мир, это место. А сейчас медленно возвращайтесь сюда».

Домашнее задание. Написать письмо прощения. Написать для себя письмо человеку, на которого держите обиду, написать, что прощаете его, почему и за, что именно прощаете.

Занятие 10. «Мои чувства»

Упражнение «Прогноз погоды».

Инструкция социального педагога: «Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися или что-то испортило вам настроение - и тогда вполне нормально, если

другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы восстановили свое внутреннее равновесие. Если с вами случится такое, вы можете дать другим понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы показываете одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на некоторое время вас нужно оставить в покое. Возьмите лист бумаги и нарисуйте то, что будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы покажете другим, что у вас сейчас "плохая погода" и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, положите такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч проглядывает солнце, или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю».

Упражнение «Карта желаемых чувств»

Инструкция социального педагога: «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить: общение с друзьями, другом, подругой; успехи в учебе; общение с природой; интересный досуг; занятие любимым делом; забота о других людях; ваша внешность; состояние здоровья; материальные приобретения и т.д. Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите, какие чувства хотели бы пережить. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие.

Упражнение-релаксация «Порхание бабочки»

Инструкция. Под спокойную расслабляющую музыку педагогпсихолог говорит следующий текст: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за ней. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он бабочка, что у него красивые большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно приближайтесь к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно садитесь на его мягкую пахучую середину. Вдохните еще раз аромат цветка... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Домашнее задание. Составить карту желаемых целей на год, прописать, чего хотелось бы добиться и пути того, как этого можно добиться. Например, начать ходить натанцы.

Занятие 11. «Команда»

Упражнение «Маленькие зелененькие человечки».

Представьте себе, что вы выехали отдохнуть всем классом на природу. Вы находитесь на лугу. Вокруг много зелененькой травки, цветочков. Бабочки летают. Чуть подальше прозрачное чистое озерцо, в котором так и хочется искупаться. Приятно прогревает солнышко. И самое классное, что здесь весь класс! Представили? По моей команде вы пойдете гулять по этому лужку: нюхать цветочки, гоняться за бабочками, греться на солнышке. А когда я закричу: «Внимание! На вас напали маленькие зелененькие человечки!», ваша задача сбиться в кучку, спрятав в середину самых слабых, а затем хором прокричать: «Дадим отпор маленьким зелененьким человечкам!» В зависимости от того, как будет выглядеть класс как команда в процессе выполнения упражнения, его можно провести несколько раз, обсуждая после каждого их поведение.

Упражнение «Кораблекрушение на луне».

Игра используется для исследования процесса принятия решения группой, учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, может внести вклад в сплоченность членов группы. Каждый школьник в ходе игры сможет определить свой вклад в работу малой группы. Игра знакомит школьников с понятием групповой, коллективной сплоченности. Условия проведения игры.

Оптимальное число участников 12-24 человека. Время проведения 45-50 минут. Процедура проведения игры. Ведущий раздает протоколы.

Инструкция участникам: Ваш корабль потерпел кораблекрушение на Луне, на темной ее стороне. Согласно плану Вы должны встретиться со станцией, находящейся на расстоянии 300 км от этого места на освещенной стороне Луны. Все уничтожено, кроме предметов, список которых имеется у Вас на листках (коробок спичек, пищевые концентраты, 20 м нейлонового шнура, шелковый купол парашюта, переносной обогреватель на солнечных батареях, коробка сухого молока, два баллона с кислородом до

50 л, звездная карта лунного небосклона, само надувающаяся спасательная лодка, магнитный компас, 25 л воды, сигнальные ракеты, аптечка первой помощи с инъекционными иглами, приемопередатчик с частотной модуляцией на солнечных батареях). Жизнь экипажа зависит от того, сможет ли он добраться до станции. Вашей задачей является выбор наиболее необходимых предметов для преодоления пути в 300 км.

Вы должны перечислить 14 предметов в соответствии с их значением для сохранения Вашей жизни. Номером 1 обозначьте наиболее важный предмет, который возьмете в первую очередь, номером 2 - второй по значению и так далее до 14 наименее важного для Вас предмета. Работать необходимо самостоятельно.

Время для выполнения задания 5 минут. Для лучшей организации игры, для повышения активности и заинтересованности ее участников, можно ввести элемент соревновательности (конкуренции): 1) приз-сюрприз победившей команде, который ждет ее на станции; 2) начисление дополнительного очка за быструю работу (команде первой выполнившей задание). Сумма этих очков отнимается затем от групповой ошибки, улучшая общий результат команды; 3) начисление штрафного очка за шум, неорганизованность, невнимательность при выполнении задания. Сумма этих очков суммируется с групповой ошибкой, делая общий результат команды хуже. Все участники проставляют номера в графе «Индивидуальное решение» протокола.

После того, как все участники выполняют задание, формируются экипажи по 4-6 человек. Для этого ведущий заранее готовит карточки с номерами экипажей. Карточки перемешиваются и каждый из участников, не глядя, берет одну из карточек с номером экипажа или Группы можно сформировать по желанию ребят. Экипажи могут взять себе названия. Продолжение инструкции участникам: Теперь Вы будете работать не отдельно друг от друга, а как единое целое - экипаж. Вы вместе обсудите и решите, как пройти до станции. Ваша задача - выработать такое совместное решение этого вопроса,

которое удовлетворит всех членов экипажа. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую общую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.

Используйте следующие рекомендации для достижения согласия: 1) Избегайте защищать свои индивидуальные суждения, подходите к задаче логически. 2) Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми Вы можете согласиться хотя бы отчасти. 3) Избегайте таких методов "уменьшения конфликта", как голосование, компромиссные решения. 4) Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений. Номера предметов, в зависимости от значимости, заносите в графу «Групповая оценка» протокола. У всех членов экипажа записи в этой графе будут одинаковыми.

На это задание дается 10-20 минут. Педагог осуществляет целенаправленное наблюдение за работой группы, ориентируясь на следующие моменты: 1) как происходит разбивка на группы; 2) как осуществляется работа в группах: а) какие виды поведения

помогают или мешают процессу достижения согласия? б) вырабатывают ли участники какие-то правила для совместного принятия решения или действуют стихийно? в) кто участвует в процессе выработки решения, а кто нет? г) кто и как оказывает влияние на процесс принятия решения? один или два лидера? д) какова атмосфера в группе во время дискуссии? е) какие действия предпринимают участники группы для "протаскивания" своих мнений? Процесс принятия совместного решения можно обсудить в конце игры при подведении итогов.

После завершения данного задания ведущий дает продолжение инструкции: В это время наладилась связь с Центром управления полетом. На Земле, узнав об аварии на корабле, собралась комиссия компетентных экспертов, которая выработала наиболее верное решение данной проблемы - как дойти до станции. Вам передано решение Центра управления полета». Ведущий зачитывает, а участники игры записывают решение Центра в графу протокола Решение Центра. Далее решение Центра сравнивается с индивидуальным и групповым решениями.

Все участники подсчитывают показатели: 1. Индивидуальная ошибка. Сравнивается индивидуальная оценка по каждому предмету с оценкой Центра управления полетом. Разница берется по абсолютной величине без учета знака, и записывается в соответствующей колонке. Считается суммарная индивидуальная

ошибка по всем предметам. Чем она меньше, тем лучше. 2. Групповая ошибка. Находится аналогичным путем сравнения групповых оценок с оценками Центра. Подсчитывается суммарная групповая ошибка. Пока идет подсчет, ведущий может начертить на доске таблицу со следующими колонками: Номер или название экипажа
Групповая ошибка Индивидуальные ошибки членов экипажа

Таблица заполняется с учетом полученных каждым экипажем в ходе работы дополнительных и штрафных очков. Затем психолог проводит анализ работы групп и называет победителя. При этом учитывается не только количественные результаты, но проводится и качественный анализ. Например, если индивидуальная ошибка одного из 104 членов экипажа меньше групповой, то, следовательно, ни сам член экипажа не смог отстоять свою точку зрения, ни группа не помогла ему в этом. То есть экипаж не использовал весь свой внутренний потенциал, не смог соорганизоваться для коллективной работы.

Если же, например, наилучший результат члена экипажа был хуже, чем в других группах, то, следовательно, изначальный потенциал группы или точнее ее отдельных членов был ниже, чем в других группах. Однако в целом группа сумела соорганизоваться и достаточно успешно справилась с поставленной задачей, в том случае, если групповая ошибка меньше индивидуальных. На этом этапе проводится и обсуждение процесса принятия решения в группе.