

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов

Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования  
(полное наименование кафедры)

**Злобина Ольга Владимировна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА В ГРУППАХ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки/специальность 44.03.05 Педагогическое образование с двумя  
профилями подготовки

Профиль Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, кандидат психологических наук, доцент  
по кафедре психологии Мосина Н.А.

15.06.2018

(дата, подпись)

Научный руководитель: кандидат психологических  
наук, доцент по кафедре педагогики и психологии  
начального образования КГПУ, Сафонова М.В.

15.06.2018

(дата, подпись)

Дата защиты

20.06.2018

Обучающийся

Злобина О.В.

15.06.2018  
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

(прописью)

Красноярск  
2018

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения буллинга как явления современного образовательного процесса.....	6
1.1. Подходы к пониманию понятия «буллинг» в научной литературе.....	6
1.2. Особенности проявления буллинга среди детей младшего школьного возраста.....	14
1.3. Психолого-педагогические приемы работы с буллингом.....	21
Выводы по Главе 1.....	27
Глава 2. Экспериментальное исследование по изучению буллинга в группах младших школьников.....	29
2.1. Методическая организация исследования.....	29
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	35
2.3. Методические рекомендации по организации психолого-педагогической работы, направленной на профилактику буллинга в группах младших школьников.....	43
Выводы по Главе 2.....	51
Заключение.....	53
Список используемых источников.....	55
Приложение.....	61

## Введение

Проблема насилия, школьной травли исследуется в течение многих лет. Данные явления – масштабны. Поэтому не случайно на эту проблему стали чаще обращать внимания педагоги. Школьная травля может принимать всевозможный характер. На сегодняшний день, данное явление принято называть – буллинг.

**Буллинг** – это систематическое целенаправленное агрессивное поведение при условии неравенства участников ситуации по силе/ власти/ статусу. Сегодня, к сожалению, данная проблема актуальна. Школьная травля тревожит педагогов по всему миру (Д. Олвеус).

Феномен буллинга – событие с долгой историей. В 1905 году К. Дьюк публикует работу по данной проблеме. К нему присоединились скандинавские ученые, систематически исследующие буллинг: Д. Олвеус, П.П. Хайнемам, А. Пикас, Е.Роланд. Позднее проблемой заинтересовываются британские ученые – Т. Ортон, Д.А. Лэйн, Д.П. Таттум, Е. Мунт. В начале 1990 – х гг повышенное внимание агрессивному преследованию проявляется в США. Также исследования школьной травли проводились отечественными учеными: И.С. Коном, И.Б. Ачитаевой, О.Л. Глазман. Однако проблема остается мало исследованной, а отсутствие информации – преграда для решения данной проблемы.

Обычно, в насилии участвуют постоянные личности. Во многих классах существуют учащиеся, которые подвергаются издевательствам со стороны одноклассников. Анализ работ, посвященных проблеме буллинга, представляет необходимость для изучения данного явления.

Если же, например, обратимся к средствам массовой информации, то заметим, что все чаще становятся заметны сообщения об агрессивной ситуации в школе, классе. «Над школьником издевались всем классом», «Беспредел в школе: как жестокие дети издевались над ребенком» – заголовки, которые почти каждый день мы слышим.

В связи с этим крайне важным является раннее выявление в детском коллективе проблемы буллинга. Поскольку травля приводит к неблагоприятным последствиям в жизни ребенка.

**Цель исследования** – на основе изучения причин буллинга в группах младших школьников и психологических особенностей его участников, разработать программу занятий, направленную на профилактику буллинга в группах младших школьников.

**Объект исследования** – межличностные отношения младших школьников.

**Предмет исследования** – психологические особенности участников буллинга.

**Задачи работы:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую, учебную и периодическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать диагностический комплекс для выявления участников буллинга.
3. Выявить наличие буллинга в группах младших школьников.
4. Проанализировать психологические особенности участников буллинга.
5. Разработать программу занятий, направленную на профилактику буллинга в группах младших школьников.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении, что существуют психологические особенности детей, являющихся участниками буллинга:

- 1) обидчик, как правило, имеет высокий уровень агрессивности, положительное отношение к насилию, высокий статус. Кроме этого, булли – самоуверенный и обладает высокой потребностью в доминировании;
- 2) жертва – замкнутый, застенчивый, осторожен в общении, тревожный;

3) зрители – обладают высоким социометрическим статусом, менее зависимы, часто испытывают страх, находясь в школе, могут также испытывать чувство вины из-за своего бездействия.

**Методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Наблюдение.
3. Опросные методы.
4. Тестирование.
5. Методы количественного и качественного анализа данных.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе МАОУ Гимназия №5, г. Красноярск. В нем приняли участие 51 человек. Из них 24 ученика из 1 «Б» класса в возрасте 7-8 лет (14 девочек и 10 мальчиков) и 27 учеников из 1 «В» класса в возрасте 7-8 лет (15 девочек и 12 мальчиков).

**Работа апробирована** на Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске, на научно-практической конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XIX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодёжь и наука XXI века» в г. Красноярске 26 – 27 апреля 2018 года.

По теме исследования имеются 2 публикации.

## Глава 1. Теоретические основы изучения буллинга как явления современного образовательного процесса

### 1.1. Подходы к пониманию понятия «буллинг» в научной литературе

Большинство знает, что во многих школах есть дети, которые задирают, обижают и бьют других детей, помимо этого они могут отнимать вещи, деньги. Существуют дети, которые чаще остальных становятся жертвами обидчиков, хулиганов. Травля, унижение в разных формах - обыденная реальность для многих школьников. Некоторые принимают участие в этом процессе непосредственно, в качестве жертвы, либо агрессора. Но большинство школьников – пассивно, или в качестве свидетелей, либо очевидцев.

Министерством здравоохранения проводился мониторинг аспектов поведения школьников, выявлены пугающие статические данные.

Высокие показатели регулярного насилия приходятся на мальчиков 11 лет.

Но у процесса, в который привлечены сотни, миллионы школьников не оказалось обобщающего русского названия. Вследствие этого педагоги и психологи стали использовать англоязычный термин «буллинг» (bullying).

Рассмотрим термин «буллинг» более подробно, выделим его особенности, механизм и причины возникновения, способы проявления, его виды.

Существует несколько определений буллинга.

По мнению, Д. Ольвеуса **буллинг** – это систематическое целенаправленное агрессивное поведение при условии неравенства участников ситуации по силе/ власти/ статусу [20].

И.С. Кон определяет буллинг как «запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе» [33].

Д. Лейн отмечает, что «буллинг – представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации» [38].

Таттум рассматривает буллинг, как насилие длительного характера, физическое или психологическое, осуществляется человеком или группой, направленно против личности, которая не может защитить себя в текущей ситуации» [20].

В.Е. Бесаг предположил, что буллинг – поведение, которое может быть определено как неоднократное нападение – физическое, психологическое, социальное или вербальное – теми, чья власть формально или ситуативно выше, на тех, кто не имеет возможности защититься, с намерением причинить страдание для достижения собственного удовлетворения [20].

Итак, под буллингом мы понимаем, что это длительное насилие, физическое или психологическое, осуществляемое одним человеком или группой и направленно против личности, которая не в состоянии защититься в фактической ситуации, с осознанным желанием напугать, подвергнуть человека длительному напряжению, либо с желанием причинить боль.

Буллинг можно считать устойчивым видом взаимодействия между агрессором и жертвой.

Ричард Хазиер говорил о том, что буллинг может совершаться, как индивидуально, так и в группе. Кроме этого, побуждает взаимодействие, при котором доминант (обидчик) демонстрирует поведение, в котором вызывает растерянность субъекта (жертвы) [49].

П. Смит утверждает, что буллинг – ситуация, когда человека унижают, бьют. Ему могут угрожать, отправлять сообщения запугивающего характера [49].

Рассмотрим точку зрения Р. Хелда, буллинг – физическое или психологическое насилие, которое осуществляется одним человеком, либо

группой людей. Длительная травля направлена против лица, не имеющая возможность защититься, с осознанным желанием причинить боль, напугать [20].

Д. Форрингтон, К. Ригби, Д. Олвеус, К. Салмивалли и другие исследователи отмечают, что одной из основных черт буллинга является дисбаланс силы жертвы и обидчика [49].

В словаре американской психологической ассоциации подчеркивается неравенство сил обидчика и жертвы, уточняется, что буллинг представляет собой агрессию и продолжительные угрозы, которые направлены на других людей, особенно на тех, кто слабее или младше. Д. Форрингтон делает акцент на неравенстве сил жертвы и обидчика в определении буллинга, под которым он понимает повторяющееся угнетение психологического или физического характера менее слабого индивида более сильным [49].

Особенностью буллинга также является проявление обидчиком упреждающей агрессии по отношению к жертве, т. е. наступательной, которая направлена на формирование у жертвы состояния страха и растерянности.

По мнению Д. Росс буллинг – неспровоцированная атака, устремленная на причинение вреда жертве [49]. В. Бесаг расценивает буллинг, как неоднократное нападение, которое осуществляется лицами, чья власть, в определенной ситуации, выше власти людей, не имеющие возможность защититься. Агрессия осуществляется для достижения собственного удовлетворения, может быть физической, психологической, социальной или вербальной [20].

Глазман О.Л. в своей работе приводит предложенное Национальной ассоциацией школьных работников США следующее определение буллинга - это динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика, причём стремление нанести вред намеренно, а также есть реальная или кажущаяся разница в силе [18].



Рассмотрим характеристику буллинга. Участники травли занимают различные роли, а именно, роль преследователя (булли), жертвы, зрителя. При возникновении буллинга в классе, все обучающиеся принимают участие, прямо или косвенно, одни обучающиеся могут принять сторону преследователя, другие сторону жертвы и попытаться изменить ситуацию, другие постараются не вмешиваться [46].

Представим характеристики в виде рисунка.

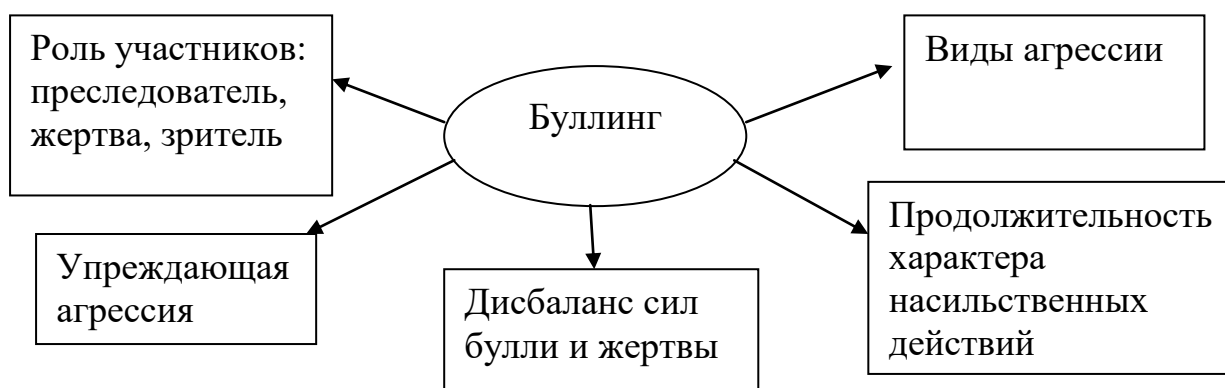


Рисунок 1. Основные характеристики буллинга

Несмотря на присутствие у буллинга характеристик, которые выделяют его из ряда иных явлений, связанных с нарушением коммуникации, в некоторых исследовательских работах термин «буллинг» применяется как синоним определений, обозначающих всевозможные нарушения процесса коммуникации, такие как насилие, агрессия и др.

Проявления, нарушающие процесс коммуникации, обладают разной природой, это могут быть типы поведения, например, враждебность, а могут быть нарушения взаимодействия, сложившиеся в результате совокупностей различных типов поведения, к примеру, дедовщина, моббинг и т.д. Список явлений, нарушающих процесс коммуникации, и их описание, составленный на базе анализа отечественной и зарубежной литературы, представлен в таблице 1 [42;67].

Таблица 1. – Явления, нарушающие коммуникационный процесс

Основные явления, нарушающие коммуникационный процесс	Описание явления	Исследователи
Насилие	Виды жесткого обращения (физического/эмоционального), сексуальное насилие, пренебрежительность, коммерческое использование, ведущее к реальному или возможному ущербу здоровью ребенка, его жизни	И. А. Баева, Е.Н. Волкова, С.С. Овчинский, М.А. Тоторкулова и др.
Агрессия	Причинение вреда человеку. Выделяются различные виды агрессии, в зависимости от осуществляемых действий: вербальная, физическая, реактивная, экспрессивная, враждебная, активная, пассивная, прямая, косвенная, инструментальная, и др.	А. Бандура, Г.Э. Бреслав, К.А. Воробьева, К. Лоренц, А. Ричардсон, Г.Г. Румянцева, И. А. Фурманов
«Дедовщина»	Надругательство со стороны старших по отношению к младшим. В школьном коллективе во взаимоотношениях мигрогрупп может развиваться глумление по типу «дедовщина»	Ю.И. Дерюгин, Р.К. Малютин, К.С. Силанов и др.

## Окончание таблицы 1.

Жестокое обращение	Агрессивно направленное действие по отношению к ребенку, совершаемые лицами, которые несут за него ответственность (родители, родственники, воспитатели и др.)	И.А. Алексеева, Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова и др.
Буллинг	Повторяющееся социально-психологическое насилие, длительного физического и/или психологического террора со стороны одного или группы одноклассников по отношению к индивиду, не способному защитить себя в ситуации насилия	Д. Олвеус, К. Ригби, К. Салмивалли, О.А. Селиванова и др.

Выявим отличие характеристик буллинга от характеристик других явлений. Буллинг отличается от насилия, агрессии, «дедовщины», жестокого обращения и тем, что содержит такие устойчивые характеристики, как циклический и длительный характер насильственных действий, присутствие устойчивых типов субъектов – жертва, обидчик, свидетель. Что касается явления – «дедовщина», также имеет отличительные характеристики от буллинга. Слово «дедовщина» применяется для обозначения неуставных отношений в воинских коллективах, в связи с данными в исследовательских работах дедовщины отсутствуют сведения о влиянии школьного пространства и пространства класса, педагогов и администрации, обучающихся других классов. При этом общие черты буллинга и дедовщины состоят в том, что буллинг и дедовщина описывают систему разрушительных взаимодействий в малой группе. Таким образом, буллинг отличается от таких нарушений, как дедовщина, агрессия, насилие,

жестокое обращение, но и имеет некоторые сходства – наличие насилия и агрессии.

Рассмотрим, что способствует развитию буллинга в детских коллективах. Это такие факторы как:

- Воспитание в семье.
- Микроклимат образовательного учреждения.
- Наличие в классе «лидера».
- Отсутствие контроля со стороны преподавателя.

Кроме того «провокаторами» буллинга могут выступать:

- заниженная самооценка;
- высокая импульсивность;
- сниженное чувство самосохранения;
- внутриличностная агрессивность, зависящая от индивидуальных особенностей учащегося;
- желание соответствовать группе;
- желание доминировать над другими;
- семейное насилие;
- внутрисемейные конфликты;
- чрезмерная опека или равнодушие со стороны родителей.

Цель буллинга – при помощи жестокости скрыть личностную неполноценность. Буллинг не заключается в себе ничего общего с руководством, если он применяется взрослыми людьми, прекрасный преподаватель управляет и руководит коллективом, плохой - его травит. Поэтому, человек (взрослый или ученик), предпочитающий травлю как метод, он лишь демонстрирует свою неполноценность, и сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана. Следовательно, рассмотрим мотивы буллинга. Ими могут выступать:

- Зависть
- Чувство вражды

- Конкуренция
- Самоутверждение
- Стремление быть в центре внимания
- Стремление поразить
- Желание унижить, запугать не понравившегося человека.

Унижение чести и достоинства может быть – физическим, эмоциональным, сексуальным и др. Рассмотрим виды насилия ниже.

Таблица 2. – Виды буллинга и их проявления

Вид буллинга	Компоненты агрессии
Физическое насилие	Рукоприкладство, удары, толчки, пинки
Сексуальное насилие	Ссоставление – использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым (учителем), или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей.
Экономическое насилие	Порча личных вещей, имущества, их присвоение. Принуждение к воровству. Вымогательство.
Эмоциональное насилие	<p>Угрозы, насмешки, присвоение обидных кличек.</p> <p>Порицания, критика, необъективные оценки со стороны учителей, высмеивание, оскорбление, унижение ученика в присутствии других детей, принуждение в действиях.</p> <p>Ограничение в правах по национальным и социальным признакам. Подчеркивание физических недостатков.</p> <p>Нецензурная лексика в сторону другого человека.</p> <p>Умышленное доведение человека до стресса, срыва.</p> <p>Распространение слухов, записок; игнорирование и избегание, нашептывание оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, унижительные надписи на доске или</p>

Окончание таблицы 2.

	в общественных местах; манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»).
--	--

Буллинг в наибольшей степени – это процесс, который скрыт для окружающих. Однако ученики, подвергающие школьной травле, получают психологическую травму разной степени, что приводит к тяжелым последствиям, а также самоубийству. Поэтому не имеет значения, какой вид буллинга протекал – физический или психологический.

Анализируя понятие буллинг, мы рассматриваем, как субъекты вступают во взаимодействие, таким образом, буллинг понимается, как характеристика взаимоотношений между несколькими индивидами.

## **1.2. Особенности проявления буллинга среди детей младшего школьного возраста**

С самого раннего возраста мы можем наблюдать агрессию среди детей.

В исследованиях выделяют факторы способствующие возникновению буллинга, которые были рассмотрены нами ранее. Однако для понимания природы данного явления необходимо изучать и учитывать психологические особенности детей младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте в качестве мотивов выступают познавательные, они направлены на способы получения знаний, самостоятельную деятельность, получение дополнительных знаний, происходит начинающая стадия осознания ответственности, понимания социальной значимости учения, кроме того, ученик стремится занять определенную позицию в отношениях с окружающими, получить их одобрение.

Кроме этого в результате учебной деятельности возникают такие психические новообразования как: произвольность психических процессов,

рефлексия (личностная, интеллектуальная), внутренний план действий (планирование в уме, умение анализировать).

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Самооценка младшего школьника во многом зависит от оценок учителя. В этом возрасте идет интенсивный процесс формирования учебной деятельности как ведущей. Ее организация, обеспечивающая овладение обобщенными способами действий, несет в себе большие возможности для развития таких оснований самооценки, как ориентация на предмет деятельности и способы его преобразования. Сформированная ориентация на способы действия создает новый уровень отношения учащегося к самому себе как субъекту деятельности, способствует становлению самооценки как достаточно надежного механизма саморегуляции [47,с.309].

Важным, в младшем школьном возрасте, становится развитие межличностных отношений. Впервые у ребенка возникает ситуация не просто совместных со сверстниками игр, а важных общих дел и заданий.

В статье В.Н. Бутенко, О.А. Сидоренко говорится о том, что буллинг представляет собой форму взаимодействия, в которой проявляются различные типы поведения и имеет структуру, характерную для конфликта, но обладает специфическими чертами, которые отличают буллинг от других форм конфликтного взаимодействия [9].

Следовательно, под буллингом можно понимать тип деструктивного конфликтного взаимодействия в группе.

Так как буллинг, на наш взгляд, представляет собой форму конфликтного взаимодействия, соотнесем структурные элементы конфликта со структурными элементами буллинга. Структура конфликта понимается

как: «совокупность устойчивых связей конфликта, обеспечивающих его целостность, тождественность самому себе, отличие от других явлений социальной жизни, без которых он не может существовать как динамически взаимосвязанная целостная система и процесс» [56].

Рассмотрим структуру элементов конфликта.

Таблица 3. – Структура элементов конфликта

<b>Элемент конфликта</b>	<b>Содержание</b>
Участники конфликта	Лица, с различным уровнем участия в конфликте: от прямого противодействия до опосредованного воздействия на развитие конфликта
Информационная модель ситуации конфликта	Включает в себя: потребность и мотив, цель, ценности и нормы, которыми обладают участники конфликта
Предмет конфликта	Проблема – существующая или воображаемая (находится в основе конфликта); противоречие, вследствие которого и для разрешения которого начинается противоборство сторон
Объект конфликта	Причина конфликта. Поводом может послужить материальная (ресурс), социальная (власть) или духовная (идея, норма, принцип) ценность. К ее владению или употреблению стремятся оба оппонента

Рассмотрим структурные элементы буллинга. Наиболее часто используется классификация позиций участников буллинга, предложенная Д. Олвеусом [49, с.123].



Таблица 4. – Буллинг, как вариант межличностного конфликтного взаимодействия

Структурные элементы конфликта	Структурные элементы буллинга
Участники конфликта	Буллы, помощники буллы, свидетели, жертва, защитники жертвы
Образ конфликтной ситуации участников конфликта	<p>Цель буллы – достигнуть высокого статуса в группе, получить материальные ценности от жертвы, услуг (и связанные с этим блага). Цель жертвы – избегание насилия, сохранение социального статуса, который является комфортным и естественным для личности.</p> <p>Помощники буллы – повысить свой социальный статус перед буллером, создать условия для собственной безопасности. Защитники жертвы – прекращение насильственных действий в отношении жертвы.</p> <p>Цель свидетелей буллинга – сохранение собственного социального статуса в группе, избегание агрессии</p>
Предмет конфликта	Несогласие участников конфликта с использованием насилия в качестве средства сохранения или повышения статусной позиции в классе
Объект конфликта	Стремление к повышению или сохранению статусной позиции в группе
Условия конфликта	Класс, в котором отсутствует лично и коллективно значимая деятельность

Структура буллинга сообразна структуре конфликта [63]. В буллинге существуют участники. Это – булли, помощники булли, свидетели, жертва, защитники жертвы. Цель булли – достичь высокого статуса в группе, получить материальные ценности от жертвы, услуг (и связанные с этим блага). Цель жертвы – избежать насилия, сохранить социальный статус, который является комфортным и естественным для личности. Для помощников булли характерно: повисить свой социальный статус перед буллером, создать условия для собственной безопасности. Защитники жертвы – прекращение насильственных действий в отношении жертвы. Что касается предмета и объекта, то объектом в буллинге выступает стремление к повышению или сохранению статусной позиции в классе. Предметом в буллинге является несогласие участников конфликта с использованием насилия в качестве средства сохранения или повышения статусной позиции в классе. Следовательно, буллинг в младшем школьном возрасте, это – форма деструктивного конфликтного взаимодействия. Под буллингом среди школьников младшего возраста понимаем вариант деструктивного конфликтного взаимодействия в школьном классе, жертва в отношении обидчика, не способен себя защитить. Можно сказать, что буллинг в младшем школьном возрасте представляет собой социально-психолого-педагогическое явление. Необходимо отметить, что буллинг обладает такими специфическими чертами, как длительные повторяющиеся действия насильственного характера, нарушающие нормальную социализацию учеников.

Зарубежные исследователи попытались описать типологические портреты участников буллинга. Обратим внимание на описании особенностей «обидчика» и «жертвы».

Таблица 5. – Психологические особенности обидчика и жертвы

Участники буллинга	Психологические характеристики
--------------------	--------------------------------

## Окончание таблицы 5.

Обидчик	Высокая агрессивность, высокая потребность в доминировании, самоуверенность, высокий статус, положительное отношение к насилию.
Жертва	Замкнутость, тревожность, склонность к депрессии, застенчивость, сниженная учебная мотивация, осторожность в общении, низкое чувство собственного достоинства, заниженная самооценка, низкая степень социальной поддержки.

Булли чаще предпочитает выбрать себе в жертву одноклассника, который получает низкие отметки. Большинство жертв не только слабо учатся, но и имеют низкий уровень сформированности социальных навыков. Эта особенность позволяет булли манипулировать жертвой и не быть наказанным. Такие школьники обладают высоким уровнем тревожности и склонны к депрессии. Булли нападают на слабых детей с различными физическими недостатками. Большинство жертв не имеют большого количества друзей. К тому же, они часто получают неадекватные реакции в ходе социальных взаимодействий, в связи с этим им крайне сложно сформировать поведенческие навыки. Таким образом, жертвы часто ограничивают себя в социальных взаимодействиях.

Но также, если буллинг возникает в классе, то остальные его участники становятся – свидетелями. Они не принимают попыток по защите жертвы и помощи обидчику. То есть, они внутренне соглашаются с нормами и действиями других. Это может проявляться в случае если, индивид не уверен в собственной точке зрения и считает себя некомпетентным в обсуждаемом вопросе; если индивид имеет низкий социальный статус в группе, не позволяющий ему демонстрировать группе свою точку зрения; если индивид не считает, что обсуждаемая проблема является для него

важной настолько, чтобы вступить в дискуссию с группой. Такое поведение лишь стимулирует агрессивное поведение булли.

Значит, свидетели буллинга:

1. Согласны с булли, но сами не инициируют буллинг.
2. Не согласны с булли, но боятся, что займут место жертвы или не верят, что могут изменить ситуацию.
3. Занимают позицию невмешательства, поскольку не рассматривают ситуацию буллинга как лично значимую.

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Узнать об этом можно по поведению и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою незащищенность перед обидчиком. Эти ощущения ведут к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в свои силы. То есть, ребенок-жертва становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов.

Принятие роли «жертвы» или «обидчика» в ситуации буллинга связано с индивидуально-личностными особенностями:

- для «жертв» и «обидчиков» характерны разные особенности темперамента;
- для «жертв» и «обидчиков» свойственны разные типы акцентуаций личности;
- «жертвы» и «обидчики» пользуются разными стратегиями поведения при разрешении конфликтов [9].

Итак, «обидчики» высмеивают и оскорбляют «жертв», распространяют ошибочные слухи о них, исключают из совместной деятельности. «Жертвы» буллинга чаще подвергаются игнорированию, насмешкам, физическому насилию, следовательно, преимущество форм психологического насилия над физическими формами.

Таким образом, буллинг необходимо рассматривать как социальное явление, в котором включены не только жертвы и агрессоры, но и все

остальные, которые имеют свои определенные психологические особенности и играют определенные роли.

### **1.3. Психолого-педагогические приемы работы с буллингом**

На освоение учебной программы, общую успеваемость и учебную мотивацию влияет доброжелательная атмосфера в классе. Одна из задач педагога – создание благоприятного психологического климата. Необходимо создать те условия, при которых учащийся чувствовал бы себя эмоционально благополучным, защищенным, удовлетворенным взаимоотношениями в классном коллективе, кроме этого, один из показателей успешной воспитательной работы педагога – это отсутствие «изолированных» детей.

Однако образовательная среда может быть не комфорта, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие учеников.

Буллинг возникает в коллективе с неблагоприятным социально-психологическим климатом. В коллективе несформированное единство группы, отсутствуют нормы и правила, наблюдаются частые конфликты, коллектив разбивается на микрогруппы, которые отказываются сотрудничать друг с другом.

Следовательно, для обеспечения и улучшения климата в коллективе необходимо проводить групповую форму работы. Определим достоинства групповой формы:

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем; человек сторонится непродуктивного замыкания в самом себе, со своими трудностями.

2. В группе человек может получить новые умения, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Кроме этого есть возможность попробовать вести себя иначе, чем обычно, попробовать применить новые модели поведения, научиться по-

новому относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.

3. В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

4. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; иначе, чем в группе, иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере невозможны; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе [12].

Исходя из этого, следует отметить, что групповая форма поможет предотвратить появление в классе «изолированных» детей, которые часто становятся жертвами.

Одна из важнейших задач по преодолению буллинга – реализовать комплексную программу коррекции, а именно, развить у учащихся навыки конструктивного управления агрессией. Данная программа должна основываться на следующих психолого-педагогических принципах:

- системность коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- единство коррекции и диагностики;
- учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- комплексность методов психологического воздействия;
- активное привлечение ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.

Из выше написанного следует, что программа должна быть сконцентрирована не на избавление от агрессивности, а на устранение

причин, ведущих к ее проявлению. Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, нами были определены направления работы по предотвращению агрессии учащихся:

- обучение способам выражения гнева в социально приемлемой форме;
- обучение приемам саморегуляции и умениям владеть собой, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;
- формирование личностных качеств: эмпатия и доверие к людям (эффективным способом реализации этого направления является метод индукции несовместимых реакций, к которому относятся юмор и смех, а также ориентация на состояние других людей).

Таким образом, чтобы предотвратить агрессивное поведение учащемуся необходимо предоставить модель изменения поведения, которая позволит:

- развить осознание и принятие ребенком себя, своих потребностей, эмоциональных состояний;
- принять эмоции и потребности других людей в сочетании с развитием навыков выражения негативных эмоций и удовлетворения потребностей в социально-приемлемых формах.

Если в группе учащихся обнаружены дети, которые выражают насильственные действия по отношению к другим детям, педагогу следует тщательно определить причины такого поступка, чем он был спровоцирован, как вели себя провинившийся и жертва, почему действия школьника-агрессора были направлены именно на этого ученика.

Если силовые действия обидчика были вызваны его личными причинами (семейные проблемы, неудачи в учебе, проблемы в отношениях с друзьями и т.д.), то можно включить обсуждение этой проблемы в школьную программу воспитания. Учителю необходимо обсудить факты антиобщественного поведения и призвать всех детей быть более

деликатными в отношениях друг с другом, откликаться на чужое горе, но не стоит акцентировать внимание на определенном ребенке.

Социально-педагогическая деятельность с агрессивными детьми будет наиболее эффективна в том случае, если она осуществится на основании методики ослабления детской агрессивности, предполагающей использование следующих форм работы:

- переключение внимания и активности ребят в конструктивную деятельность;
- профилактические беседы, направленные на осознание детьми необходимости мирного разрешения конфликтов, подкрепленные ссылкой на закон и права других людей;
- ролевые игры, позволяющие воспроизвести реальные ситуации и обучить детей социально приемлемому поведению в различных обстоятельствах;
- поручения, которые направят детей на чуткое и внимательное отношению друг к другу и окружающим людям (написание поздравлений, участие в благотворительных акциях и др.);
- упражнения на выполнение действий по образцу, соблюдение правил, изобразительная и физическая деятельность;
- тренинг психологического характера (глубоко вдохнуть, сосчитать до 10, представить себе последствия своего поступка и т.д.);
- тренировка воли (обещание не вступать в конфликты и не обижать других, следить каждый день за выполнением данного обещания и т.д.);
- самоотчеты (подведение итогов прошедшего дня, анализ поведения, поступков и т.д.)

При выявлении в образовательном учреждении групп детей с антиобщественными формами поведения, педагогическому коллективу необходимо распределить этих детей в параллельные классы. Так как в девиантных группах, присутствует лидер, который силовым путем (запугиванием, вымогательством) удерживает других членов в этом



сообществе, то педагог, используя влияние других учеников в классе, должен добиться выхода из группы всех колеблющихся членов. Например, проводить индивидуальные беседы, привлекать к участию в коллективных мероприятиях класса, поручать ответственные задания и публично хвалить за успешное выполнение. При работе с группами агрессивной направленности требуется последовательные действия педагога и стабильного внимания.

Для преодоления школьного буллинга необходимо проводить работу с родителями виновных и жертв. Осуществляя разговор с ними, важна сдержанность в оценке. Ведь чаще всего виновные в ситуациях буллинга – дети из неблагополучных семей. При работе с родителями жертв опасность состоит в том, чтобы не занять позицию защиты «мундира», т.е. защищать школьную репутацию, а не ребенка, который стал жертвой. Если же разговор будет о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию, можно решить эту проблему вместе.

Эффективным средством в противостоянии насилию может быть – Комитет по предотвращению буллинга, специально созданный в школе. Это может помочь учителям, персоналу школы и родителям в решении проблемы. Учащиеся, члены такого комитета, обладают более полной информацией о данном явлении. Со временем они приобретают навыки помощи жертвам насилия. Кроме того, у них появляется возможность эффективного решения своих личных проблем, связанных с этим аспектом школьной жизни. Школьники, которые состоят в таких комитетах, часто своими действиями, посредническими навыками, могут реально изменить в лучшую сторону ситуацию в школе. Члены комитета могут стать также связующим звеном между персоналом и учащимися в работе с «полицией по борьбе с буллингом».

В Комитет по предотвращению буллинга рекомендуется включать школьников всех возрастов и учителей. Отношения между членами комитета строятся на основе демократических принципов. В обязанности комитета

входят: подготовка школьного собрания на тему буллинга; формирование специальных групп для работы с новыми учащимися (рисуются плакаты, содержание которых направлено против буллинга); проведение бесед с учащимися, которые сталкивались с тем или иным видом насилия в школе; оказание помощи персоналу школы в решении проблемы.

Таким образом, можно сделать вывод, что необходимо обеспечить, чтобы никто из детей на протяжении школьного обучения не чувствовал себя притесненным со стороны.

## Выводы по Главе 1

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Буллинг – это длительное повторяющееся социально-психологическое насилие, представляющее собой длительный физический и/или психологический террор со стороны одного или группы одноклассников по отношению к индивиду, не способному защитить себя в ситуации насилия.

2. Участниками буллинга являются «булли», «жертва» и «зрители».

«Булли» – это организатор травли. Он обладает повышенной агрессивностью, самоуверенностью, высоким статусом, потребностью в доминировании, положительным отношением к насилию.

Жертва буллинга – это ребенок, которого систематически и регулярно изводят или оскорбляют обидчики. Для него характерна замкнутость, тревожность, склонность к депрессии, застенчивость, сниженная учебная мотивация, осторожность в общении, низкое чувство собственного достоинства, заниженная самооценка, низкая степень социальной поддержки.

«Зрители» – те, кто являются свидетелями агрессии. Они обладают достаточно высоким социометрическим статусом, наименее зависимы, что позволяет вообще не вмешиваться в конфликты. Они просто смотрят со стороны.

Некоторые «зрители» могут не иметь навыков или представления о том, как остановить буллинг.

3. К изменяемым факторам возникновения буллинга среди школьников относятся два типа факторов – индивидуальные и групповые. К индивидуальному типу факторов относятся: агрессивное, виктимное поведение. К групповому типу факторов возникновения буллинга относят: отсутствие или антисоциальное содержание совместной деятельности,

значимой для личности и группы, низкий уровень развития группы как коллектива.

4. Для предотвращения буллинга необходимо осуществлять программу профилактики, которая должна быть сконцентрирована не на избавление от агрессивности, а на устранение причин, ведущих к ее проявлению, расширение активного используемого инструментария в поведении ребенка.

5. Социально-педагогическая деятельность с детьми будет наиболее эффективна в том случае, если она осуществится на основании методики ослабления детской агрессивности, с использованием, таких форм работ, как: ролевые игры, упражнения на выполнение действий по образцу, тренировка воли, самоотчеты.

6. Эффективным средством в противостоянии насилию может быть Комитет по предотвращению буллинга, специально созданный в школе.

## Глава 2. Экспериментальное исследование по изучению буллинга в группах младших школьников

### 2.1. Методическая организация исследования

В предыдущем параграфе мы выяснили, что такое буллинг. Множество определений понятия «буллинг» сводятся к намеренному, длительному (повторяющемуся) физическому или психологическому насилию со стороны индивида или группы, которые имеют определенные преимущества (физические, психологические, административные и т.д.) относительно жертвы травли. Данные действия происходят преимущественно с определенной личной целью (например, желание заслужить авторитет у некоторых лиц).

Школьная травля сказывается на собственном «Я» ребенка-жертвы. Его самооценка снижается. Ребенок старается избегать отношений со сверстниками, а отверженность в школе в дальнейшем может повлиять на другие сферы социальных отношений.

Следовательно, основной целью нашего исследования является выявление случаев буллинга в группах младших школьников и изучение психологических потерь участников буллинга.

Для проведения исследования был подобран комплекс диагностических методик: проективная методика исследования личности «Дом – дерево – человек», методике «Опросник буллинга», методика САН.

Рассмотрим подробнее методы исследования.

**1. Опросник Д. Олвеуса** предназначен для выявления феномена буллинга.

Учащимся предлагается ряд утверждений. Если ему приходилось сталкиваться с подобными действиями в отношении их, то необходимо обвести карандашом данное утверждение.

При обработке данных подсчитывается общее количество обведенных утверждений. Для определения случаев буллинга вида I подсчитываются

наличие обведенных утверждений 56 – 58 и 62 – 64. Для определения случаев буллинга II дает сочетание плюсов утверждений 59-60 и 65-68, или 56-58 и 65-68 или 59-60 и 62-64.

Буллинг вида I – это психологическая форма травли (угрозы, насмешки, клевета, игнорирование, бойкот)

Буллинг вида II – это физическая форма (побои, порча имущества жертвы и пр.)

После обработки всех опросников класса/группы подсчитываются итоги по классу/группе, а именно:

- общее число опрошенных учащихся в классе/группе;
- общее по классу количество действий буллинга (отдельно для юношей/мальчиков и девушек/девочек);
- общее по классу количество случаев буллинга I (отдельно для юношей/мальчиков и девушек/девочек);
- общее по классу количество случаев буллинга II (отдельно для юношей/мальчиков и девушек/девочек).

**2. Методика САН** (Самочувствие – Активность – Настроение) направлена на диагностику таких важных параметров психического состояния человека как самочувствие, активность и настроение. Методика строится по принципу шкалы Ликерта: в стимульном материале представлено 30 пар характеристик человека, таких как «Самочувствие хорошее – самочувствие плохое», «Чувствую себя сильным – чувствую себя слабым» и т.д. Между парами слов расположены цифры 3-2-1-0-1-2-3, а задача испытуемого состоит в том, чтобы выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. К каждой категории: самочувствие, активность и настроение относится по 10 пар слов.

При обработке результатов заполненной карты оценки признака перекодируются в ряд от единицы до семи, причем балл три, соответствующий плохому самочувствию, низкой активности и плохому

настроению, приобретает значение 1, балл 0 оценивается цифрой 4, балл 3, отражающий хорошее самочувствие, высокую активность и хорошее настроение, приобретает значение 7. Положительные и отрицательные характеристики расположены как с правой, так и с левой стороны. Подчеркивание всех клеток в одном и том же вертикальном столбце является основанием для отбрасывания карты. Суммированные показатели располагаются в промежутке между 10 и 70, при этом значение показателей от 10 до 30 рассматриваются как низкие, от 30 до 50 - средние, от 50 до 70 - высокие.

Расчет суммы баллов производится согласно ключа к тесту.

Ключ

- **Самочувствие** – сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- **Активность** – сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- **Настроение** – сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

**3. Проективная методика исследования личности «Дом – Дерево – Человек»**, предложенная Дж. Буком, применялась для того, что бы определить по рисункам личностные качества человека. Как считал Дж. Бук: «Каждый рисунок – это автопортрет, детали которого имеют личностное значение».

По рисунку можно судить об аффективной сфере личности, ее потребностях и т. д.

Материал:

- 1) белый лист бумаги, сложенный пополам и образующий таким образом 4 страницы размером 15x21;
- 2) несколько простых карандашей № 2 с ластиками;
- 3) бланк количественной обработки;
- 4) руководство.

### Инструкция:

Испытуемому предлагают нарисовать дом, дерево и человека на чистом белом листе бумаги, с помощью карандаша и ластика. Стоит упомянуть, что дом нужно нарисовать настолько хорошо, насколько сможет испытуемый. А также, что дом разрешается нарисовать любого типа, какой захочется. Можно стирать нарисованное сколько угодно — это не отразится на оценке. Обдумывать рисунок можно столько времени, сколько понадобится.

Если испытуемый выражает отказ, заявляя, что он не художник, исследователю необходимо убедить испытуемого, что ДДЧ – не тест на художественные способности, что его не интересуют способности испытуемого к рисованию как таковые. Если испытуемый просит линейку или пытается использовать в качестве линейки какой-нибудь предмет, исследователь должен сказать ему, что рисунок должен быть выполнен от руки. Затем следует аналогичные инструкции, касающиеся заданий, связанных с рисунками дерева и человеческой фигуры.

### Обработка результатов исследования.

Рисунки детей обрабатываются по восьми симптомокомплексам. В них входят:

1. Незащищенность – это психологические и эмоциональные ощущения человека, отражающиеся в чувстве собственной незащищенности.

2. Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

3. Недоверие к себе – сомнение в правильности действий, правдивости информации или реальности происходящего.

4. Чувство неполноценности – это психологические и эмоциональные ощущения человека, выражающиеся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходстве окружающих над собой.



5. Враждебность – это свойство какой-либо сущности или явления, отражающее недоброжелательный, недружелюбный, неприязненный характер пристрастного (обоснованного или необоснованного) отношения к чему-либо, к кому-либо.

6. Конфликтность – это тяга и способность поддерживать свою, отличную от оппонента, точку зрения.

7. Трудность в общении – это жестко блокирующие межличностную коммуникацию психологические барьеры, возникающие при выпадении из общей структуры коммуникативного процесса того или иного структурного элемента.

8. Депрессивность – психическое состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения.

Каждый симптомокомплекс состоит из ряда показателей, которые оцениваются баллами. Если показатель отсутствует, ставится ноль во всех случаях, присутствие некоторых признаков оценивается в зависимости от степени выраженности. Так, наличие облаков на одном рисунке – 1 балл, на двух – 2, на всех трех – 3 балла (симптомокомплекс «тревожность»).

При наличии большинства признаков в интерпретации отдельного рисунка в зависимости от значимости данного признака или всей целостности рисунков теста ставится 1 балл. Например, отсутствие основных деталей лица – глаза, носа, рта (симптомокомплекс трудности общения) и т.д. Более детально симптомкомплексы можно рассмотреть в таблице. (Приложение А. Таблица 5)

Анализ теоретических положений позволил нам выделить критерии и уровни содержания структурных компонентов буллинга.

Таблица 6. – Критерии и уровни проявления буллинга у младших школьников

Критерии	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Количество представителей	В буллинге участвует большая часть класса	Булли/жертва/наблюдатель	Булли /жертва
Частота проявления	Осуществляется регулярно	Время от времени, с определенной частотой	Эпизодически, в некоторой ситуации
Характер проявления	-физический -вербальный -социальный	-физический -вербальный	вербальный (насмешки, присвоение обидных кличек, бесконечные замечания, критика)
Продолжительность	Длительное время	Проявляется в течение некоторого времени	Начальные проявления
Эмоциональная реакция жертвы	<b>Поведенческие особенности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дистанцированность от взрослых и детей;</li> <li>• негативизм при обсуждении темы буллинга;</li> <li>• агрессивность к взрослым и детям.</li> </ul> <b>Эмоциональные особенности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• напряженность и страх при появлении ровесников;</li> <li>• обидчивость и раздражительность;</li> <li>• грусть, печаль и неустойчивое настроение.</li> </ul>	<b>Поведенческие особенности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дистанцированность от взрослых и детей;</li> </ul> <b>Эмоциональные особенности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• напряженность и страх при появлении ровесников;</li> <li>• обидчивость и раздражительность;</li> <li>• грусть, печаль и неустойчивое настроение.</li> </ul>	<b>Поведенческие особенности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дистанцированность от детей;</li> </ul> <b>Эмоциональные особенности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• напряженность и страх при появлении ровесников;</li> <li>• обидчивость и раздражительность;</li> <li>• грусть, печаль и неустойчивое настроение.</li> </ul>
Дисбаланс сил жертвы и обидчика	Жертва не может и не пытается противостоять обидчикам	Жертва не пытается противостоять обидчикам	Жертва не пытается противостоять обидчикам

В следующем параграфе представлены результаты, полученные при выполнении выше указанных методик младшими школьниками.

**2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение**

Анализ результатов экспериментального исследования проходил в два этапа. На первом этапе мы выявили участников буллинга с помощью опросника Д. Олвеуса. На втором этапе мы с помощью личностного опросника САН, проективной рисуночной методики «Дом – Дерево – Человек», карты наблюдений описали психологические особенности детей, являющихся участниками буллинга.

**Анализ результатов методики «Опросник Д. Олвеуса»**

Методика позволила выделить участников буллинга, которые являются в роли жертвы, а также выявить, какой из видов буллинга характерен для данной группы детей.

Результаты исследования наглядно представлены на рис 2.

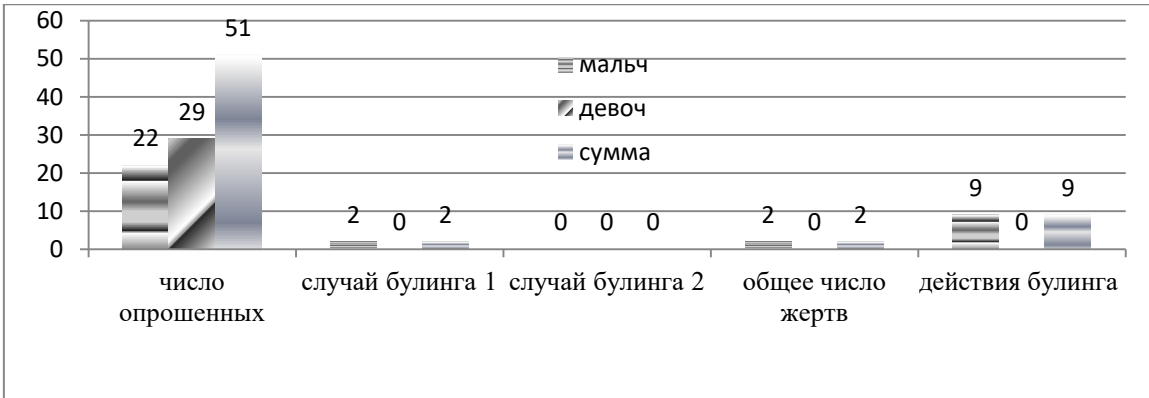


Рисунок 2. Результаты диагностики по методике «Опросник буллинга»

Следует отметить, что среди учащихся двух классов отмечается два случая буллинга. Среди 29 опрошенных девочек никто не отметил каких-либо проявлений буллинга в свой адрес. Из 22 опрошенных мальчиков два ребенка показали, что их травят. Также можно сказать о том, что действия буллинга чаще всего осуществляются со стороны одноклассников. Учитывая, что в исследовании принимали учащиеся первых классов, можно заключить, что феномен травли перестает быть преимущественно подростковым явлением.

Анализ вопросов, на которые мальчики, являющиеся жертвами буллинга, дали положительные ответы, показывает, что действия, направленные против этих учеников, говорят об игнорировании, отвержении. Это подчеркивает важность работы педагога по формированию детского коллектива, предотвращению появления изолированных, непринимаемых детей.

Положительные ответы были получены на следующие действия буллинга: одноклассники не предоставляют учащимся-жертвам возможность свободно говорить, высказывают в их адрес ругательства и обидные прозвища, не проявляют желания сотрудничать. Т.е. в данном случае мы можем говорить о проявлении эмоционального насилия, крайне неблагоприятно сказывающемся на развитии личности ребенка, его психологическом благополучии.

### Анализ результатов методики

#### «Самочувствие – активность – настроение»

С помощью этой методики мы смогли выявить более дифференцированные шкалы «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон» у участников буллинга.

Таблица 7. – Результаты методики «Самочувствие – активность – настроение» в группах детей, разделенных по роли в буллинге (в баллах)

Роли в буллинге	Самочувствие	Активность	Настроение
Жертва	36	23,5	41,5
Булли	56,75	54	58,25
Зрители	57,1	54,7	58,04

По полученным результатам видно, что у жертв снижены показатели самочувствия, следовательно, травля значительно ухудшает самочувствие школьника. Стрессы, которые испытывает жертва, могут привести к ухудшению здоровья. Один из показателей, что ребенка в школе травят – это

ухудшение физического состояния (плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке). Необходимо постоянно выявлять, насколько часто дети жалуются на ухудшение здоровья, с чем это связано. Показатели самочувствия булли и зрителей – выше среднего. Булли обычно ощущают физическое превосходство над сверстниками, чувствуют себя сильными.

Часто жертвами становятся дети с плохой успеваемостью, или же учебная активность резко снижается, при повседневной травле, что и отмечено в результатах методики, балл активности жертв – ниже среднего. Такие дети пассивны, бездеятельностные, безучастные, рассеянные.

У булли высокий показатель активности. Буллеры – активные, общительные, пытаются занять позицию лидера. Они стараются быть в центре внимания. Отметим, что буллинг не влияет на активность зрителей.

Травля, несомненно, сказывается на настроении ребенка. Ребенок-жертва находится в подавленном настроении, взволнован, пессимистичен. Он разочарованный, унылый и печальный.

Настроение детей-булли изменчиво. Они могут мгновенно перейти от состояния довольства к злобе. Показатели настроения у детей-буллеров и зрителей отмечены как высокие.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что для жертв характерны бездеятельность, безучастность, рассеянность. Часто ребенок находится в подавленном настроении, в некоем напряжении. Такие дети склонны к унынию. Что касается школьной успеваемости, то она может резко снизиться. Следует внимательно следить за физическим состоянием ребенка, оно подвергается ослаблению.

Булли чувствуют себя сильными, испытывают физическое превосходство в сравнении с одноклассниками. Буллеры – это активные дети, которые пытаются быть лидерами в группе. У буллеров неустойчивый эмоциональный фон: он улыбается, через минуту можем увидеть в его глазах агрессию и злобу.

Свидетели буллинга – их обычно называют «зрителями». Зрители вынуждены выбирать быть сильными или слабыми, конечно, слабыми себя ощущать не желают. Касаясь активности и настроения, низких показателей не было выявлено, следовательно, можно сказать, что дети прибывают в повышенном настроении и их активность - высокая.

### **Анализ результатов проективной методики изучения личности «Дом – Дерево – Человек»**

Методика «Дом – Дерево – Человек» позволила нам описать особенности психологических характеристик участников буллинга.

Таблица 8. – Выраженность симптомокомплексов по методике «Дом – дерево – человек», в группах детей, разделенных по роли в буллинге (в баллах)

Роль в буллинге	Симптомокомплексы							
	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудность в общении	Депрессивность
Жертва	2,5	4,5	1,5	1	0	0	4	0
Булли	2	2,5	0	0	4,25	2,75	2,75	0
Зрители	1,6	1,6	0,7	0,3	0,3	0,2	1,04	0,07

Анализируя полученные результаты, заметим, что для детей-жертв характерны следующие симптомокомплексы: незащищенность, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, трудности в общении. Хочется отметить, что наиболее высокий уровень выявлен по симптомокомплексу «тревожность», что характерно для детей-жертв буллинга и подчеркивает их неблагоприятное эмоциональное состояние, внутреннюю напряженность, а также по симптомокомплексу «трудности в общении», что подчеркивает неумение налаживать межличностные контакты. Обычно у «жертв»

преобладает общение с взрослыми, нежели со сверстниками. Что касается симптомокомплекса «незащищенность», дети, которые подвергаются травле, чувствуют себя уязвимым, испытывают беспомощность. Как следствие – переживание чувства неполноценности и недоверия к себе.

У булли ярко выражены симптомокомплексы «враждебность» и «конфликтность». Дети-булли обладают высоким уровнем агрессии, импульсивности, эмоциональной неустойчивостью. Наблюдаются симптомокомплексы «незащищенность» и «тревожность», но в меньшей степени, чем у детей-жертв. С одной стороны это может говорить о боязни наказания со стороны взрослых, а возможно – о внутреннем психологическом неблагополучии, которое может проявляться во внешней агрессии в адрес жертвы. Полученные результаты делают необходимым более тщательное изучение причин агрессивного поведения со стороны булли.

У зрителей буллинга выражены все 8 симптомокомплексов. Зрители боятся оказаться на месте жертвы, ощущают небезопасность среды, часто не желают выделяться из толпы одноклассников.

Отметим, что степень тревожности более высокая у детей-жертв, а показатель враждебности выше у булли. Если не проводить работу по предотвращению буллинга и не оказывать помощь детям-жертвам, это может привести к тяжелым последствиям.

### **Анализ карты наблюдений**

Для наблюдения нами были выделены несколько критериев для булли и жертвы. Цель наблюдения – выявить психологические характеристики участников буллинга. Для детей-булли отслеживались следующие критерии: неготовность сочувствовать сверстникам, стремление привлечь внимание сверстников любым способом, физическое превосходство в сравнении со сверстниками, враждебность по отношению к одноклассникам, отсутствие психологических структур (знаний, навыков), необходимых для

конструктивного разрешения конфликтов, неумение контролировать свои действия, умение признавать свою ответственность за происходящее. У детей-жертв отслеживались такие критерии, как: общение с взрослыми успешнее, нежели со сверстниками; замкнутость; наличие депрессии; тревожность/пугливость; обидчивость.

Ниже представлены результаты наблюдения, более подробно можно ознакомиться в приложении А, таблицы 7, 8.

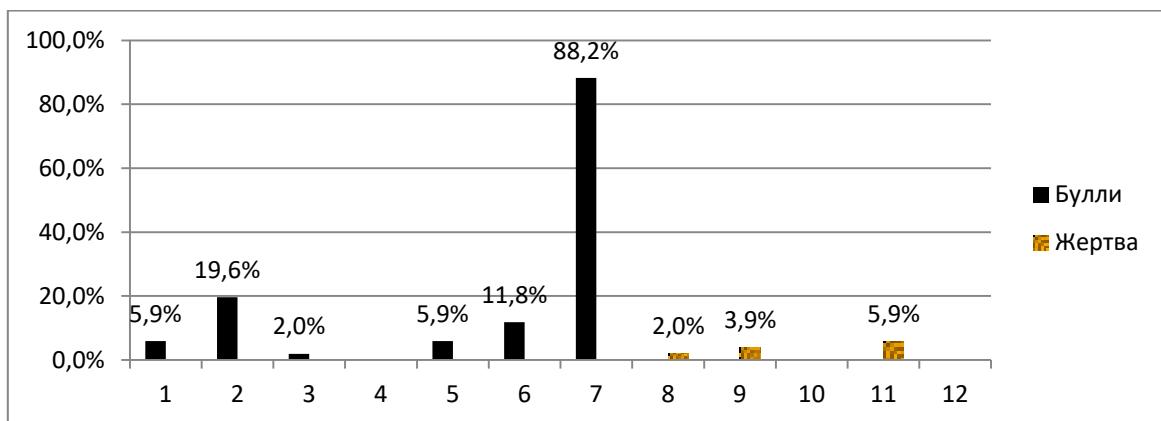


Рисунок 3. Результаты карты наблюдения (частота встречаемости признаков в %)

Условные обозначения:

- 1 – неготовность сочувствовать сверстникам
- 2 – стремление привлечь внимание любым способом
- 3 – физическое превосходство в сравнении со сверстниками
- 4 – враждебность по отношению к одноклассникам
- 5 – отсутствие психологических структур (знаний, умений), необходимых для конструктивного разрешения конфликтов
- 6 – неумение контролировать свои действия
- 7 – умение признавать свою ответственность за происходящее
- 8 – общение с взрослыми успешнее, нежели со сверстниками
- 9 – замкнутость
- 10 – наличие депрессии
- 11 – тревожность/ пугливость
- 12 – обидчивость

Следует отметить, что у 5,9% детей выявлена неготовность сочувствовать сверстникам. Одной из характеристик детей-обидчиков и зрителей и является неумение переживать и сочувствовать другим детям. 19,6% стремятся привлечь внимание любым способом. Подобное поведение свойственно для детей-буллы, они стремятся быть в центре внимания. Также, есть дети (2%), у которых наблюдается физическое превосходство в сравнении



со сверстниками. Типичным агрессором, как правило, является физически развитый ребенок. Также агрессоры не умеют идти на компромиссы, не знают, как правильно выйти из конфликта, поэтому не случайно после ссоры следует драка, среди 51 ребенка 5,9% отмечены с данными показателями. Буллеры со слабым самоконтролем (11,8%), дети, которые не научились контролировать поведение и эмоции. Выявлено, что ответственность за происходящее умеют признавать 88,2% детей.

Обратим внимание, что при наблюдении были отмечены характеристики свойственны для детей-жертв. У 3,9% наблюдается замкнутость, выявлена тревожность и пугливость (5,9%), а также для 2% школьников характерно успешное общение с взрослыми, нежели со сверстниками.

Важно, что если у ребенка наблюдается сочетание нескольких признаков и эмоциональное состояние жертвы, то можно диагностировать, что ребенок подвержен травле.

Обобщая все результаты исследования, мы пришли к следующим заключениям.

Таблица 9. – Уровни проявления буллинга в изучаемой группе

Критерии	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Количество участников		+	
Частота проявления	+		
Характер проявления			+
Продолжительность		+	
Эмоциональная реакция жертвы			+
Дисбаланс сил жертвы и обидчика			+

На основании таблицы критериев выявлен низкий уровень проявления буллинга. Нами было установлено, что жертва получает в свой адрес ругательства, игнорирование, что говорит о вербальном характере проявления феномена.

Провоцировать травлю, а именно ругательства и присвоению обидных прозвищ могут различные особенности ребенка: особенности телосложения (худощавость), особенности поведения (избегание общения, замкнутость, застенчивость).

Среди поведенческих и эмоциональных особенностей наблюдается: дистанцированность от детей, а также напряженность, тревожность. Жертва не пытается противостоять обидчикам, так как учащиеся не имеют в классе или группе близких друзей социальной поддержки со стороны более сильных и высоко статусных членов ученического коллектива, которые смогли бы их защитить.

Но что касается количества участников буллинга и продолжительности, отмечается средний уровень проявления, в связи с тем, что в травле принимают участие булли и зрители. А также выявлено, что буллинг в классах проявляется в течение некоторого времени.

Таким образом, жертвы – это дети, с неблагоприятным эмоциональным состоянием, а именно – обладают высоким уровнем тревожности, находится в подавленном настроении, склонны к унынию. Им свойственна неуверенность в себе, неспособность сопротивляться насилию, эффективно общаться со сверстниками. Часто – это пугливые дети, неспособные демонстрировать уверенность, скрывающие тревогу и страх. Учащиеся, не имеющие в классе социальной поддержки со стороны более сильных и высоко статусных членов ученического коллектива, чаще остальных становятся объектом насилия, так как не могут рассчитывать на защиту и поддержку сверстников.

Обидчики – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева. Они уверены в своей безнаказанности, и им нужны свидетели своей силы, власти.

Зрители – не вовлекаются в процесс насилия и не занимают определенную позицию. Они часто сами испытывают страх оказаться в роли жертвы, поэтому не предпринимают каких-либо защитных действий в отношении пострадавшего.

Помощь младшим школьникам в преодолении буллинга будет являться целью нашей дальнейшей работы.

### **2.3. Программа психолого-педагогической работы, направленной на профилактику буллинга в группах младших школьников**

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что младшим школьникам необходимо развивать навыки установления межличностного общения, а также сплотить детский коллектив в целом.

Оптимальной работой с детьми, на наш взгляд, будут являться групповые занятия. Вследствие того, что буллинг имеет групповые факторы, классному руководителю необходимо работать с классом. В ходе работы, необходимо предупредить возникновение, либо преодолеть влияние существующих групповых факторов буллинга.

Программа направлена на такие смысловые блоки как: общение, эмоции в общении, поведение в конфликтной ситуации. Необходимо выполнить работу по этим направлениям так, как ребенок нуждается в комфортном пребывании в коллективе сверстников. Развитие коммуникативных навыков помогает снизить тревожность в ситуациях общения и преодолеть связанные с этим барьеры, чувствовать себя более уверенно и свободно. Далее большое внимание уделяется пониманию эмоций, своих и собеседника.

Программа представляет собой групповые занятия, которые включают элементы игровой терапии, ролевые игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков.

На первом этапе составления программы мы определили ее цель и задачи.

Целью программы является формирование сплоченности коллектива младших школьников.

Задачи работы с детьми:

- 1) развитие способности к эффективной коммуникации;
- 2) развитие умения понимать чувства других людей, а также свое психическое состояние;
- 3) формирование позитивной самооценки;
- 4) отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

Таблица 10. – Педагогическая матрица занятий для младших школьников

Сферы воздействия	Задачи			
	Развитие способности к эффективной коммуникации	Развитие умения понимать чувства других людей, а также свое психическое состояние	Формирование позитивной самооценки	Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях
Когнитивная	Знание о механизмах коммуникации. Знания о закономерностях презентовать себя	Развивать представления детей об эмоциональных состояниях, умение их различать и понимать. Знания о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику	Расширение знаний о себе. Способствовать пониманию своих внутренних переживаний	Знание о том, что такое конфликт, как действовать в его условиях
Эмоциональная	Уверенность в себе в ситуациях общения. Зрительный контакт с собеседником. Понимание позиции других. Развитие внутригрупповых отношений	Совершенствовать у детей умение жалеть, защищать, помогать и поддерживать доброжелательную атмосферу в группе. Эмоциональное принятие себя. Положительное выражение своих чувств по отношению к сверстнику. Выработка механизмов эмпатии,	Эмоциональное принятие себя. Оптимизация самооценки	Эмоциональное проживание конфликтных ситуаций. Опыт эффективного реагирования на действия окружающих

## Окончание таблицы 10.

		сочувствия и доверия друг к другу. Снятие эмоционального напряжения во взаимодействии с окружающими		
Поведение	Навыки убеждающей коммуникации. Умение учитывать ситуацию общения. Навыки сотрудничества. Навыки уверенного поведения	Развитие умения управлять своим эмоциональным состоянием. Самоанализ. Эффективные способы реагирования на действия окружающих	Эффективные приемы реагирования на критику. Рефлексия. Самоанализ	Навыки разрешения конфликтов

Далее мы определили временные рамки для проведения программы. Цикл состоит из 9 занятий по 40 минут каждое, количество встреч в неделю с интервалом в 2-3 дня составляет две встречи.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подборе соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает три этапа:

- I. Ориентировочный
- II. Развивающий
- III. Закрепляющий

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление правил группы.
3. Создание атмосферы группового доверия и принятия.
4. Установление положительного эмоционального настроения в группе.
5. Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

1. Формирование позитивной самооценки.
2. Расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах.
3. Развитие способности к эффективной коммуникации.
4. Сформировать навыки сотрудничества.
5. Обучение умению отстаивать свои позиции.
6. Развитие умения понимать чувства других людей, а также свое психическое состояние.
6. Узнать о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику.
7. Развить умения адекватного реагирования на действия окружающих.
8. Формирование объективного отношения к людям.
9. Отработка навыков в возможных конфликтных ситуациях.
10. Развитие умений контроля над своими действиями.
11. Расширить представление о способах преодоления конфликта.
12. Развитие рефлексии.

Задачи третьего этапа:

1. Диагностика достигнутых навыков.
3. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.
4. Создание позитивного настроения и завершение работы.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме: вводная часть, основная часть, обратная связь, прощание.

Вводная часть необходимо для того, чтобы снять эмоциональное напряжение детей, а также установить благоприятную атмосферу в группе. В ходе основной части реализуется главная цель, выполняется основное упражнение.

В заключительной части занятия снимается усталость, кроме этого напряжение, которое возможно возникло в ходе занятия, а также подводятся итоги. В каждом занятии необходим ритуал приветствия, так как он

обеспечивает готовность учеников к участию. Обязательна обратная связь – каждый участник может дать оценку действиям другого – и похвалить, и похвалить. Ритуал прощания обеспечивает понимания готовности к следующей встрече, подводятся итоги встречи.

В соответствии с тем, что наша работа была направлена на смысловые блоки, мы определили содержательный материал в каждом из них (см. таблицу 11).

Таблица 11. – Тематическое планирование занятий для младших школьников

Этапы	Занятие	Задачи	Техники
Ориентировочный	1	1. Знакомство 2. Установление положительного эмоционального настроения в группе. 3. Установление правил группы.	Ритуал приветствия Упражнение «Сказочная кисть» Игра «Ветер дует» Игра «Комната» Ритуал прощания
	2	1. Закрепление знакомства 2. Создание атмосферы группового доверия и принятия. 3. Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.	Ритуал приветствия Игра «Смена ритмов» Упражнение «Путь доверия» Игра «Ручеек добрых слов» Игра «Заколдованная тропинка» Ритуал прощания
Развивающий	3	1. Формирование позитивной самооценки. 2. Расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах.	Ритуал приветствия Упражнение «Я очень хороший» Игра «Мышеловка» Игра «Что я умею делать хорошего?» Ритуал прощания
	4	1. Развитие способности к эффективной коммуникации. 2. Сформировать навыки сотрудничества. 3. Обучение умению отстаивать свои позиции.	Ритуал приветствия Упражнение «Позвони другу» Игра «На мостике» Упражнение «Рисунок на спине» Упражнение «Место под солнцем» Ритуал прощания
	5	1. Развитие умения понимать чувства других людей, а также свое психическое состояние. 2. Узнать о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику.	Ритуал приветствия Упражнение «Ощущения» Игра «Угадай эмоцию» Игра «Эмоция» Ритуал прощания
	6	1. Развить умения адекватного реагирования на действия окружающих. 2. Отработка навыков в возможных конфликтных ситуациях.	Ритуал приветствия Ролевая игра Игра «Покажи ситуацию» Ритуал прощания
	7	1. Развитие умений контроля над своими действиями. 2. Формирование объективного	Ритуал приветствия Игра «Хорошо – плохо» Игра «Не двигайся»

## Окончание таблицы 11.

		отношения к людям.	Упражнение «Шутливое письмо» Ритуал прощания
	8	1. Расширить представление о способах преодоления конфликта. 2. Развитие рефлексии.	Ритуал приветствия Упражнение «Что делать если...?» Упражнение «Ковер мира» Ритуал прощания
Закрепляющий	9	1. Диагностика достигнутых навыков. 2. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.	Ритуал приветствия Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены» Упражнение «Прогноз погоды» Игра «Спустить пар» Ритуал прощания
	10	1. Создание позитивного настроения и завершение работы.	Ритуал приветствия Упражнение «Я к вам пишу» Упражнение «Самый-самый» Упражнение «Карта желаемых чувств» Упражнение-релаксация «Порхание бабочки» Ритуал прощания

В первом блоке программы были выделены следующие задачи: знакомство; установление положительного эмоционального настроения в группе; установление правил группы; закрепление знакомства; создание атмосферы группового доверия и принятия; формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Упражнение «Сказочная кисть» позволяет детям познакомиться друг с другом, так как знакомство – это начало успешных занятий. Кроме этого, в коллективе необходимо создать благоприятную, доверительную атмосферу, для того, чтобы участники открылись, были готовы учиться, для этого нами были подобраны упражнения «Путь доверия» и «Ручеек добрых слов».

Во втором блоке выделены следующие задачи: формирование позитивной самооценки; расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах; развитие способности к эффективной коммуникации; сформировать навыки сотрудничества; обучение умению отстаивать свои позиции; развитие умения понимать чувства других людей, а также свое психическое состояние; узнать о способах выражения своих чувств по



отношению к сверстнику; развить умения адекватного реагирования на действия окружающих; отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях; развитие умений контроля над своими действиями; формирование объективного отношения к людям; расширить представление о способах преодоления конфликта; развитие рефлексии.

Одним из основных факторов, влияющих на поведение индивида, является его самооценка. Самооценка – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, собственных качеств, достоинств, недостатков и места среди других людей; также это степень восприятия себя хорошим, компетентным, достойным уважения. Так как одно из качеств жертвы буллинга – заниженная самооценка, необходимо ее повышать, исключить существование низкой оценки себя, реализовать данную задачу помогает упражнение «Что я умею делать хорошего?» в ходе которого каждый участник рассказывает о том, что он умеет выполнять лучше всего.

Упражнение «Рисунок на спине» помогает сформировать навыки сотрудничества. Сотрудничество положительно влияет на результат деятельности, формирует группу как коллектив.

Для развития умения понимать чувства других людей, нами было выбрано упражнение «Ощущения». Игра «Покажи ситуацию», где каждой паре выдается карточка с описанной в ней конфликтной ситуации, - помогает отработать навыки реагирования в разногласиях.

Для расширения представлений о способах преодоления конфликта нами было выбрано упражнение «Ковер мира».

В третьем блоке были выделены следующие задачи: диагностика достигнутых навыков, отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятия; создание позитивного настроения и завершение работы.

Упражнение «Прогноз погоды» помогает отработать достигнутые навыки и умения, сформированных в ходе занятий. На завершение работы нами было подобрано упражнение «Карта желаемых чувств». В ходе данного

упражнения составьте карта чувств, которые хотелось бы пережить участникам в ближайшее время.

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для формирования сплоченности коллектива детей младшего школьного возраста. Педагог и психолог по своему усмотрению может группировать упражнения или сочетать – в зависимости от целей, которые он поставил, работая со школьниками по проблеме профилактики буллинга.

## Выводы по Главе 2

Анализ результатов исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. В обоих классах были отмечены два случая буллинга. Двое мальчиков оказались жертвами буллинга. Как показало исследование, это буллинг I типа, т.е. в отношении жертвы наблюдается психологическая форма травли, а именно: насмешки, ругательство, присвоение обидных прозвищ, игнорирование, бойкот.

2. Для детей-жертв свойственны следующие характеристики: они замкнуты, недоверчивы, неуверенны в себе. Для них характерен высокий уровень тревожности и незащищенности. Одноклассники не предоставляют учащимся-жертвам возможность свободно говорить, высказывают в их адрес ругательства и обидные прозвища, не проявляют желания сотрудничать.

3. Булли, напротив: агрессивны, импульсивны, обладают высоким уровнем эмоциональной неустойчивости. Такие дети пытаются привлечь внимание любым способом, не умеют признавать свою ответственность за происходящее. У детей-булли отсутствуют психологические структуры, необходимые для конструктивного разрешения конфликтов, следовательно, при возникновении конфликта, такие дети сразу вступают в драку.

4. Зрители буллинга боятся оказаться на месте жертвы, не желают выделяться из толпы одноклассников, а также чувствуют небезопасность среды в классе.

5. Итоговые результаты по изучению уровня буллинга показали, что для группы первоклассников характерен низкий уровень проявления, который вызван вербальным характером выражения, эмоциональной реакцией жертвы и дисбалансом сил обидчика и жертвы.

6. С учетом полученных данных были разработаны методические рекомендации по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на формирование сплоченности

коллектива, включающие в себя развитие коммуникативных навыков, которые помогают снизить тревожность в ситуациях общения и преодолеть связанные с этим барьеры. Кроме этого уделяется внимание пониманию эмоций, своих и собеседника.

## Заключение

Современное положение в российском обществе характеризуется тенденциями к социальной напряженности в повседневной жизни, распространению различных вариантов деструктивного конфликтного взаимодействия (агрессии, насилия и пр.). Россия в настоящее время находится в первой десятке развитых стран по распространению буллинга. В связи с широким распространением буллинга возникает необходимость его раннего выявления, научного осмысления данного явления, поиска способов его профилактики с использованием воспитательно-профилактического потенциала коллектива класса.

На основании различных подходов к изучению понятия «буллинг», нами были определены причины, которые способствуют возникновению этого феномена, а также его характеристики.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс с целью выявления буллинга в группах младших школьников, а также описания социально-психологических особенностей его участников.

Результаты исследования показали, что для участников буллинга характерны следующие черты:

1) жертва – это тревожные дети, не уверенные в себе. Они замкнуты, застенчивы, малообщительные, склонны к унынию и частым переживаниям. Обычно с такими детьми не желают сотрудничать, его не принимают. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью.

2) у булли мы можем наблюдать эмоциональную неустойчивость, повышенную активность. Это общительные дети, но не обладают знаниями и умениями для конструктивного разрешения конфликтов. Дети, стремящиеся быть в центре внимания, максималисты, не пойдут на компромиссы. Обладают слабым самоконтролем.

3) зрители хоть и не реагируют, они тоже находятся под впечатлением, ощущая небезопасность. Им не хочется быть на месте жертвы.

Очень важно, чтобы агрессия не рассматривалась как норма поведения, а школьная травля не прослеживалась практически в каждом школьном классе. Так как она оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму.

Полученные результаты легли в основу методических рекомендаций по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на формирование сплоченности коллектива. Составленная программа занятий направлена на предотвращение случаев буллинга в группах младших школьников. Содержание программы помогает улучшить атмосферу в классе, сплотить детский коллектив в целом, а также предотвратить появление агрессии среди учеников.

Материалы программы могут быть использованы практическими психологами и педагогами при работе над предотвращением случаев буллинга в группах младших школьников.

### Список используемых источников

1. Агрессия у детей и подростков: учебное пособие / под ред. Н.М. Платоновой. СПб.: Знание, 2010. 317 с.
2. Алехина И.А. Групповая работа как форма организации деятельности младших школьников. // Эксперимент и инновации в школе. 2011. № 3. С. 25 – 28.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М: Аспект Пресс, 2010. 201с.
4. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. М.: Гуманит. изд; центр Владос, 2003. 208 с.
5. Белкин А.С. Отклонения в поведении школьников. – Свердловск: изд-во СПИ, 2003. 138 с.
6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000. 298 с.
7. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2013. № 3. С. 149 – 159.
8. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб.: Речь, 2006. 144 с.
9. Бутенко В.Н., Сидоренко О.А. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «обидчиков» и «жертв» // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2015. №3. С. 138.
10. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. 224 с.

11. Вишневская В.И., Бутовская М.Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе // Этнографическое обозрение. 2010. № 2. С. 55 – 68.
12. Волкова Е.Н. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / Под. ред. Е.Н. Волковой. СПб.: Питер, 2008. 240 с.
13. Девиантное поведение детей и подростков: проблемы и пути их решения / под ред. В.А. Никитина. М.: Просвещение, 2006. 147 с.
14. Довыдов К.Д. Психологические особенности сплочённости коллектива. М.: Кадры, 2005. 208 с.
15. Донцов А.И. Социальная психология: хрестоматия / сост. Е. П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. М.:Аспект Пресс, 2003. С. 147 - 152.
16. Донцов, А.И. Проблемы групповой сплоченности. М: изд – во МГУ, 1979. 126 с.
17. Горянина В.А. Психология общения: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007. 417 с.
18. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. Санкт-Петербург , 2009. № 105. С. 159 - 165.
19. Екимова В.И., Залалдинова А.М. Жертвы и обидчики в ситуации буллинга: кто они? // Современная зарубежная психология, 2015. №4. С. 5 – 10.
20. Ермолова Т.В., Савицкая Н.В. Буллинг как групповой феномен: исследование буллинга в Финляндии и скандинавских странах за последние 20 лет (1994—2014) / Современная зарубежная психология, 2015. № 1. С. 65—90.
21. Зимбардо Ф. Формирование самооценки / Самосознание и защитные механизмы личности. Самара: Бахрах-М, 2003. С. 282-296.
22. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь, 2003. 248 с.



23. Иванова Е.Н. Эффективное общение и конфликты. СПб, 1997. 448 с.
24. Игры. Обучение, тренинги, досуг. / Под ред. В.В. Петрусинского / Книга 5. Педагогические игры. М.: ГЦ «Энроф», 1994. 344 с.
25. Ильин Е.П.: Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2013. 576 с.
26. Киричук А.В. Положение детей в системе общения в классном коллективе // Проблемы общения и воспитание / под ред. Л.А. Бугеовой. Тарту, 1974. 197 с.
27. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению / Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Ярославль, 1996. 455 с.
28. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: АРД Лтд., 1997. с. 139.
29. Коломенский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): учеб.пособие. – Минск: ТетраСистемс, 2007. 432 с.
30. Колосова С.Л. Детская агрессия. СПб.: Питер, 2004. 120 с.
31. Коммуникативные упражнения. //Электрон. дан. Режим доступа URL : <http://azps.ru/training/indexlo.html> (дата обращения 16. 10. 2017)
32. Кон И.С. Что такое буллинг и как бороться с ним? // Семья и школа. 2006. №11. С. 15-18.
33. Кон И.С. Школьное насилие: буллинг и хейзинг // Мальчик – отец мужчины. //Электрон. дан. Режим доступа URL : [http://bookap.info/voznrast/kon\\_malchik\\_otets\\_muzhchiny/gl52.shtm](http://bookap.info/voznrast/kon_malchik_otets_muzhchiny/gl52.shtm) (дата обращения 17. 04. 2016)
34. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. М.: Олма-Пресс, 2005. 288 с.
35. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У – Фактория, 2004. 184 с.

36. Лисина М. Формирование личности ребенка в общении. П.: Психология, 2009. 320 с.
37. Лоренц К. Агрессия: так называемое «зло». М.: Прогресс, 1994. 272 с.
38. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) //Электрон. дан. Режим доступа URL : [www.supporter.ru/docs/1056635892/bulling.doc](http://www.supporter.ru/docs/1056635892/bulling.doc) (дата обращения 15. 04. 2016)
39. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000. 192 с.
40. Макаренко, А.С. Коллектив и воспитание личности / А.С. Макаренко; сост. и автор вступ. ст. В.В. Кумарин. Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1988. 261с.
41. Максимова А.А. Развитие коммуникативных умений младших школьников в сюжетно-ролевых играх // Начальная школа плюс до и после. 2005. № 1. С. 3 – 7.
42. Максимова Н. Ю. Школьный буллинг. Рекомендации учителям, психологам, администрациям школ. //Электрон. дан. Режим доступа URL : <http://xn----dtbhtbbrhebfpirq0k.xn--p1ai/other/articles/file/2124-shkolnyj-bulling-rekomendatsii-uchitelyam-psikhologam-administratsiyam-shkol> (дата обращения 22. 11. 2017)
43. Маланцева О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика, 2007. №4. С.90 – 92.
44. Малкина-Пых И. Г. Психология поведения жертвы. М.: Изд-во Эксмо, 2006. 906 с.
45. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т.Мерцалова // Директор школы, 2000. № 3. С. 25–32.
46. Методические рекомендации по предотвращению буллинг (травли среди сверстников) в детских коллективах: учебно-методическое пособие/ под ред. Л.В. Бучельниковой. – Екатеринбург, 2011. 29 с.

47. Мухина В.С. Возрастная психология. 4-е изд., М., 1999. 456 с.
48. Петросянц В.Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде // Вестник ТГПУ, 2011. №6. с. 151.
49. Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: Автореф. дис. канд. психол. наук. Спб., 2011. 210с.
50. В.Р. Попова Е.И., Пчелинцева И.В. Специфика жесткого обращения с детьми в школьной среде // Научно – методический журнал «Концепт», 2014. № 6. С. 106 – 110.
51. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / Под. ред. Е.Н. Волковой. СПб.: Питер, 2008. 240 с.
52. Программа предупреждения буллинга Д. Олвеуса. //Электрон. дан. Режим доступа URL:  
<http://www.violencepreventionworks.org/public/bullying.page> (дата обращения 23. 04. 2016)
53. Пронина Е. Н. Детская жестокость: причины и следствия // Психологическая служба, 2008. № 5. С. 20–23.
54. Профилактика; программа Bully бесплатно. //Электрон. дан. Режим доступа URL : <https://www.bullyfree.com/schoolprogram/description-of-the-bullying-prevention-program> (дата обращения 18. 12. 2017)
55. Психология общения. Энциклопедический словарь. / Под ред. А.А. Бодалева. М.: Когито-Центр, 2011. 600 с.
56. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А Реан. 4-е изд., дополненное и переработанное. Спб.: Питер, 2004. 455 с.
57. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. СПб, 1996. №5. С. 3-18.
58. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. М.: Генезис, 2012. С.264.
59. Самохвалова А.Г. Коммуникативные трудности ребёнка: проблемы, диагностика, коррекция: Учеб.-метод. Пособие. СПб.: Речь, 2011. 432 с.

60. Сачкова М.Е. Специфика межличностных отношений младших школьников // Ярославский педагогический вестник, 2011. №2. 11 с.
61. Селиванова О. А. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении / О. А. Селиванова, Т. С. Шевцова. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. 232 с.
62. Собкин В.С., Смылова М.М. Жертвы школьной травли: влияние социальных факторов. //Электрон. дан. Режим доступа URL : [http://www.socioedu.ru/userfiles/file/Sobkin, %20Smoslova\\_ Zertvi.pdf](http://www.socioedu.ru/userfiles/file/Sobkin,%20Smoslova_Zertvi.pdf) (дата обращения 19. 04. 2017)
63. Смирнова Е.О. Межличностные отношения младших школьников / Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. М., 2003. 389 с.
64. Степанов В.Г. Психология трудных школьников: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 336 с.
65. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. М.: Просвещение, 1981. 192 с.
66. Сухомлинский В.А. Мудрая власть коллектива. М.: Мол.гвардия, 1975. 236 с.
67. Ушакова, Е. Н. Буллинг – новый термин для старого явления // Директор школы. 2009. № 6. С. 84-87.
68. Хелд, Т. Р. Запугивание: На пути к более ясному пониманию и более эффективным мерам предупреждения // Школа психологии. 1996. № 17. С. 317-329 .
69. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1. Пер. с нем. М.: Генезис. 1998. 106 с.
70. Фурманов И. А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и коррекция. СПб.:Речь, 2007. 480 с.
71. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / Пер. с англ. А.И. Фет. М., 2016. 188 с.
72. Эванс П. Как защитить себя от оскорбления. Пер с англ. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

Таблица 1. – Индивидуальные данные учащихся контрольного класса по методике «Опросник по буллингу (оценка себя)»

Дата (проставляет опрашивающий) \_20.03

Школа (проставляет опрашивающий) \_гимназия 5

Класс (проставляет опрашивающий) \_1 «В»

<b>1. Твое общение</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
<i>Другие не дают тебе свободно говорить.</i>		
1 – Другие ребята мешают мне свободно говорить с кем-либо.		
2 – Другие ребята постоянно перебивают меня, когда я хочу что-то сказать.		
3 – Другие ребята никогда не дают мне слова.	+	
4 – Учитель не слушает меня или не дает мне высказаться.		
<i>Другие оказывают на тебя давление.</i>		
5 – Другие ребята кричат на меня.	+	
6 – Учитель кричит на меня.		
7 – Другие ребята постоянно критикуют все, что я говорю или делаю.		
8 – Учитель постоянно критикует мою работу.		
9 – Меня критикуют из-за моих родителей, из-за того, как я провожу свободное время или из-за моих увлечений.		
10 – Меня «достают» телефонными звонками.		
11 – Мне угрожают на словах.		
<i>Другие отказывают тебе в общении.</i>		
12 – Другие бросают на меня неприязненные взгляды или жестами, позами демонстрируют отвержение.		
13 – Другие делают мне какие-то намеки, но ничего не говорят напрямую.		
14 – Учитель не принимает в расчет мою готовность сотрудничать.		
15 – Другие ребята не хотят работать вместе со мной.	+	
16 – Бывают другие действия, препятствующие общению со мной.	+	
<b>2. Другие отвергают тебя</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
17 – Другие ребята не разговаривают со мной.	+	
18 – Другие ребята не хотят, чтобы я заговаривал с ними.		
19 – Другие ребята прогоняют меня с моего места.		
20 – Одни ребята запрещают другим разговаривать со мной.		
21 – Меня не принимают в игры.		
22 – Со мной обращаются как с пустым местом, как будто меня нет.		
23 – Мне присылали письменные угрозы.		
24 – Бывают другие формы исключения меня из общения.		
<b>3. Другие заставляют тебя делать то, что тебе неприятно</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
25 – Я должен обслуживать других, делать за них домашние задания и т.п.		
26 – Я должен отдавать вещи, которые принадлежат мне.		

Продолжение таблицы 1.

27 – Бывают другие обидные для меня требования.		
<b>4. Негативное восприятие другими</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
28 – Другие ребята плохо говорят обо мне за моей спиной.		
29 – Учитель плохо говорит обо мне.		
30 – Некоторые ребята выставляют меня на посмешище перед другими.		
31 – Учитель выставляет меня на посмешище перед другими.		
32 – Другие ребята распространяют слухи или ложь обо мне.		
33 – Другие ребята говорят мне, что я глупый, что со мной не все в порядке и т.п.		
34 – Учитель говорит мне, что я глупый, неспособный и т.п.		
35 – Кто-то передразнивает меня.		
36 – Кто-то плохо говорит о моей семье или родине (если я родом из другой страны).		
37 – Кто-то смеется над моей внешностью или над моей одеждой.		
38 – Учитель оценивает меня несправедливо.		
39 – В мой адрес звучат ругательства или обидные прозвища.	+	
40 – Кто-то требует, чтобы я делал что-то, унижающее меня.		
41 – Кто-то по телефону надоедает мне или обижает меня.		
42 – Кто-то обижает или позорит меня в социальных сетях.		
43 – Иные нападки со стороны других.		
<b>5. Насилие или угрозы насилия</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
44 – Учитель принуждает меня работать, даже когда я болею.		
45 – Кто-то из ребят угрожает мне физическим насилием.		
46 – Учитель угрожает мне физическим насилием (например, угрожает ударить).		
47 – Кто-то из учеников толкает, пинает меня или иным образом физически притесняет меня.		
48 – Учитель допускает легкие формы насилия в отношении меня (например, толкает).		
49 – Другие учащиеся (один или несколько человек) били меня/физически притесняли.		
50 – Меня ударил учитель.		
51 – Кто-то отбирает у меня вещи.		
52 – Кто-то отбирает у меня завтраки или другую еду.		
53 – Кто-то портит мои вещи (например, одежду, велосипед).		
54 – Кто-то из ребят вымогает у меня деньги.		
55 – Иные формы насилия или угроз насилия.		
<b>6. Я уступаю нападающим на меня (в силе, в споре, в умении найти подходящий ответ).</b>		
<b>На вопросы №№ 7 – 11 отвечай только в том случае, если ты ответил положительно хотя бы на один из предыдущих пунктов (1-53).</b>		
<b>7. Как часто в отношении тебя осуществлялись действия, о которых ты прочитал выше? (выбери только один ответ)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
56 – каждый день	+	
57 – почти каждый день		

Окончание таблицы 1.

58 – примерно один раз в неделю		
59 – несколько раз в месяц		
60 – реже, чем несколько раз в месяц		
61 – никогда		
<b>8. Когда в отношении тебя начались подобные действия? (выбери только один ответ)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
62 – больше двух лет назад		
63 – больше одного года назад		
64 – больше полугода назад	+	
65 – меньше полугода назад		
66 – больше двух месяцев назад		
67 – меньше двух месяцев назад		
68 – меньше одного месяца назад		
69 – никогда		
<b>9. Со стороны кого осуществлялись эти действия? (можно дать несколько ответов)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
70 – со стороны одноклассников	+	
71 – со стороны учеников из параллельных классов		
72 – со стороны более старших школьников		
73 – со стороны более младших школьников		
74 – со стороны учителей		
75 – со стороны руководства школы		
76 – со стороны других людей		
77 – ни с чьей стороны		
<b>10. Сколько человек участвовало в этих действиях против тебя? (только один ответ)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
78 – один		
79 – от двух до четырех человек		
80 – более четырех человек	+	
81 – весь класс		
82 – несколько		
<b>11. К кому ты можешь обратиться, чтобы об этом поговорить? (можно дать несколько ответов)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
83 – к другу/подруге или к друзьям/подругам		
84 – к учителю/учительнице		
85 – к старосте класса		
86 – к нашему школьному психологу		
87 – к директору школы		
88 – к моим родителям	+	
89 – к другим родственникам		
90 – в центр психологической помощи		
91 – в органы власти (комиссия по делам несовершеннолетних, управление по делам молодежи и т.п.)		
92 – к другому человеку		
93 – мне не к кому обратиться, но мне нужен такой человек		
94 – мне не к кому обратиться, но мне никто и не нужен		



Таблица 2. – Индивидуальные данные учащихся экспериментального класса по методике «Опросник по буллингу (оценка себя)»

Дата (проставляет опрашивающий) \_22.03

Школа (проставляет опрашивающий) \_гимназия 5

Класс (проставляет опрашивающий) \_1 «Б»

<b>1. Твое общение</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
<i>Другие не дают тебе свободно говорить.</i>		
1 – Другие ребята мешают мне свободно говорить с кем-либо.		
2 – Другие ребята постоянно перебивают меня, когда я хочу что-то сказать.	+	
3 – Другие ребята никогда не дают мне слова.		
4 – Учитель не слушает меня или не дает мне высказаться.		
<i>Другие оказывают на тебя давление.</i>		
5 – Другие ребята кричат на меня.		
6 – Учитель кричит на меня.		
7 – Другие ребята постоянно критикуют все, что я говорю или делаю.		
8 – Учитель постоянно критикует мою работу.		
9 – Меня критикуют из-за моих родителей, из-за того, как я провожу свободное время или из-за моих увлечений.		
10 – Меня «достают» телефонными звонками.		
11 – Мне угрожают на словах.		
<i>Другие отказывают тебе в общении.</i>		
12 – Другие бросают на меня неприязненные взгляды или жестами, позами демонстрируют отвержение.		
13 – Другие делают мне какие-то намеки, но ничего не говорят напрямую.		
14 – Учитель не принимает в расчет мою готовность сотрудничать.		
15 – Другие ребята не хотят работать вместе со мной.		
16 – Бывают другие действия, препятствующие общению со мной.		
<b>2. Другие отвергают тебя</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
17 – Другие ребята не разговаривают со мной.	+	
18 – Другие ребята не хотят, чтобы я заговаривал с ними.		
19 – Другие ребята прогоняют меня с моего места.		
20 – Одни ребята запрещают другим разговаривать со мной.		
21 – Меня не принимают в игры.	+	
22 – Со мной обращаются как с пустым местом, как будто меня нет.		
23 – Мне присылали письменные угрозы.		
24 – Бывают другие формы исключения меня из общения.		
<b>3. Другие заставляют тебя делать то, что тебе неприятно</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
25 – Я должен обслуживать других, делать за них домашние задания и т.п.		
26 – Я должен отдавать вещи, которые принадлежат мне.		

Продолжение таблицы 2.

27 – Бывают другие обидные для меня требования.		
<b>4. Негативное восприятие другими</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
28 – Другие ребята плохо говорят обо мне за моей спиной.		
29 – Учитель плохо говорит обо мне.		
30 – Некоторые ребята выставляют меня на посмешище перед другими.		
31 – Учитель выставляет меня на посмешище перед другими.		
32 – Другие ребята распространяют слухи или ложь обо мне.		
33 – Другие ребята говорят мне, что я глупый, что со мной не все в порядке и т.п.		
34 – Учитель говорит мне, что я глупый, неспособный и т.п.		
35 – Кто-то передразнивает меня.		
36 – Кто-то плохо говорит о моей семье или родине (если я родом из другой страны).		
37 – Кто-то смеется над моей внешностью или над моей одеждой.		
38 – Учитель оценивает меня несправедливо.		
39 – В мой адрес звучат ругательства или обидные прозвища.	+	
40 – Кто-то требует, чтобы я делал что-то, унижающее меня.		
41 – Кто-то по телефону надоедает мне или обижает меня.		
42 – Кто-то обижает или позорит меня в социальных сетях.		
43 – Иные нападки со стороны других.		
<b>5. Насилие или угрозы насилия</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
44 – Учитель принуждает меня работать, даже когда я болею.		
45 – Кто-то из ребят угрожает мне физическим насилием.		
46 – Учитель угрожает мне физическим насилием (например, угрожает ударить).		
47 – Кто-то из учеников толкает, пинает меня или иным образом физически притесняет меня.		
48 – Учитель допускает легкие формы насилия в отношении меня (например, толкает).		
49 – Другие учащиеся (один или несколько человек) били меня/физически притесняли.		
50 – Меня ударил учитель.		
51 – Кто-то отбирает у меня вещи.		
52 – Кто-то отбирает у меня завтраки или другую еду.		
53 – Кто-то портит мои вещи (например, одежду, велосипед).		
54 – Кто-то из ребят вымогает у меня деньги.		
55 – Иные формы насилия или угроз насилия.		
<b>6. Я уступаю нападающим на меня (в силе, в споре, в умении найти подходящий ответ).</b>		
<b>На вопросы №№ 7 – 11 отвечай только в том случае, если ты ответил положительно хотя бы на один из предыдущих пунктов (1-53).</b>		
<b>7. Как часто в отношении тебя осуществлялись действия, о которых ты прочитал выше? (выбери только один ответ)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
56 – каждый день		
57 – почти каждый день	+	

Окончание таблицы 2.

58 – примерно один раз в неделю		
59 – несколько раз в месяц		
60 – реже, чем несколько раз в месяц		
61 – никогда		
<b>8. Когда в отношении тебя начались подобные действия? (выбери только один ответ)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
62 – больше двух лет назад		
63 – больше одного года назад		
64 – больше полугода назад	+	
65 – меньше полугода назад		
66 – больше двух месяцев назад		
67 – меньше двух месяцев назад		
68 – меньше одного месяца назад		
69 – никогда		
<b>9. Со стороны кого осуществлялись эти действия? (можно дать несколько ответов)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
70 – со стороны одноклассников	+	
71 – со стороны учеников из параллельных классов		
72 – со стороны более старших школьников		
73 – со стороны более младших школьников		
74 – со стороны учителей		
75 – со стороны руководства школы		
76 – со стороны других людей		
77 – ни с чьей стороны		
<b>10. Сколько человек участвовало в этих действиях против тебя? (только один ответ)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
78 – один		
79 – от двух до четырех человек		
80 – более четырех человек	+	
81 – весь класс		
82 – несколько		
<b>11. К кому ты можешь обратиться, чтобы об этом поговорить? (можно дать несколько ответов)</b>	<b>Мальчик</b>	<b>Девочка</b>
83 – к другу/подруге или к друзьям/подругам		
84 – к учителю/учительнице		
85 – к старосте класса		
86 – к нашему школьному психологу		
87 – к директору школы		
88 – к моим родителям	+	
89 – к другим родственникам		
90 – в центр психологической помощи		
91 – в органы власти (комиссия по делам несовершеннолетних, управление по делам молодежи и т.п.)		
92 – к другому человеку		
93 – мне не к кому обратиться, но мне нужен такой человек		
94 – мне не к кому обратиться, но мне никто и не нужен		

Приложение А

Таблица 3. – Индивидуальные данные учащихся контрольного класса по методике «Самочувствие – активность – настроение» (в баллах)

№	Имя	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Кристина А.	50	46	45
2	Андрей Г.	53	50	52
3	Глеб Г.	55	54	57
4	Алиса Г.	53	44	47
5	Николай К.	57	55	61
6	Лев К.	39	25	47
7	Артем К.	57	55	58
8	Валерия Л.	60	61	65
9	Максим М.	64	67	63
10	Иван М.	66	68	69
11	Дарья М.	61	58	62
12	Диана М.	55	54	56
13	Александр Н.	66	69	67
14	Татьяна П.	63	64	66
15	Тимофей С.	38	24	41
16	Валерия С.	55	57	59
17	Милана С.	50	31	50
18	Маским Т.	56	43	54
19	Яна Т.	62	66	61
20	Родион Ч.	58	52	56
21	Анна Ш.	53	51	58
22	Софья Ш.	54	52	59
23	Гриша Н.	63	61	65
24	Егор Б.	55	47	54
25	Камила Б.	51	34	44
26	Дмитрий К.	67	68	63
27	Албина А.	53	36	47

Приложение А

Таблица 4. – Индивидуальные данные учащихся экспериментального класса по методике «Самочувствие – активность – настроение» (в баллах)

№	Имя	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Максим Б.	53	55	57
2	Никита Б.	48	43	47
3	Даша Б.	55	46	57
4	Артур В.	64	67	65
5	Захар В.	62	60	62
6	Демид В.	64	61	64
7	Маша В.	57	54	59
8	Даниил Г.	51	52	51
9	Соня Д.	49	45	48
10	Максим М.	56	52	58
11	Диана М.	63	65	64
12	Саша Н.	59	61	57
13	Соня О.	60	54	57
14	Соня С.	58	61	55
15	Захар С.	67	63	68
16	Рита Т.	53	56	51
17	Настя Т.	61	64	65
18	Лера У.	66	68	69
19	Лиза Ч.	50	51	66
20	Настя Ш.	54	53	58
21	Арсений Ш.	34	23	41
22	Влад Ш.	56	57	61
23	Лена Ш.	64	66	67
24	Максим Ш.	51	56	54

Таблица 5. – Индивидуальные данные учащихся контрольного класса по симптомокомплексам методики (ДДЧ) Дом-Дерево-Человек (в баллах)

И.Ф.	Сиптокомплексы							
	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудность в общении	Депрессивность
Кристина А.	3	0	0	1	1	1	4	0
Албина А.	3	3	0	1	0	0	2	1
Камила Б.	2	2	1	1	0	0	2	0
Егор Б.	1	3	0	1	0	0	1	0
Андрей Г.	2	4	0	0	0	3	4	0
Глеб Г.	2	1	0	0	0	1	1	0
Алиса Г.	0	3	0	0	0	0	1	0
Николай К.	0	1	1	0	0	1	1	0
Лев К.	4	3	0	2	1	0	0	0
Артем К.	2	5	0	0	4	3	3	0
Дмитрий К.	3	2	2	0	0	0	0	0
Валерия Л.	0	0	1	0	0	0	0	0
Максим М.	2	1	0	0	0	1	0	0
Иван М.	1	1	0	0	0	0	0	0
Дарья М.	0	1	0	0	0	0	0	0
Диана М.	0	1	0	0	1	0	0	0
Александр Н.	3	0	1	0	0	0	1	0
Татьяна П.	2	2	1	1	0	0	2	0
Тимофей С.	3	4	1	1	0	0	4	0
Валерия С.	3	4	1	0	0	0	4	0
Милана С.	3	4	0	2	0	0	2	0
Максим Т.	5	0	2	0	3	0	4	0
Яна Т.	2	0	3	1	0	1	2	0
Родион Ч.	3	2	0	0	4	1	3	0
Анна Ш.	4	0	5	0	0	0	0	1
Софья Ш.	5	3	0	0	0	0	1	1
Гриша Н.	4	2	0	0	0	4	2	0

Приложение А

Таблица 6. – Индивидуальные данные учащихся экспериментального класса по симптомокомплексам методики (ДДЧ) Дом-Дерево-Человек (в баллах)

И.О.	Сиптокомплексы							
	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудность в общении	Депрессивность
Максим Б.	1	3	0	0	0	0	0	0
Никита Б.	3	2	0	0	0	0	2	0
Даша Б.	0	1	0	0	0	0	0	0
Артур В.	0	2	1	1	0	0	1	0
Захар В.	1	1	0	0	0	0	0	0
Демид В.	0	1	0	0	0	0	0	0
Маша В.	0	3	1	0	0	0	1	0
Даниил Г.	3	2	0	0	0	0	0	0
Соня Д.	0	4	3	0	0	0	4	0
Максим М.	2	1	0	0	5	4	3	0
Диана М.	3	3	1	1	0	0	2	0
Саша Н.	2	0	2	0	0	0	3	0
Соня Н.	1	1	0	0	0	0	1	0
Соня О.	1	1	0	0	0	0	1	0
Захар С.	0	0	1	0	0	0	0	0
Рита Т.	2	2	0	0	1	0	0	0
Настя Т.	1	0	0	0	0	0	1	0
Лера У.	0	1	0	0	0	0	0	0
Лиза Ч.	0	0	2	2	0	1	3	
Настя Ш.	0	0	1	0	0	0	2	0
Арсений Ш.	2	5	2	1	0	0	4	0
Влад Ш.	1	2	0	0	4	3	2	0
Лена Ш.	0	1	0	0	0	0	0	0
Максим Ш.	1	2	0	0	1	1	0	0

Таблица 7. – Индивидуальные данные учащихся контрольного класса по карте наблюдений

Имя	Критерии											
	Буллы							Жертва				
	Неготовность сочувствовать сверстникам	Стремление привлечь внимание сверстников любым способом	Физическое превосходство в сравнении со сверстниками	Враждебность по отношению к одноклассникам	Отсутствие психологических структур (знаний, навыков), необходимых для конструктивного разрешения конфликтов	Неумение контролировать свои действия	Умение признавать свою ответственность за происходящее	Общение с взрослыми успешнее, нежели со сверстниками	Замкнутость	Наличие депрессии	Тревожность/пугливость	Обидчивость
Кристина А.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Албина А.	-	--	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Камила Б.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Егор Б.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Андрей Г.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Глеб Г.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Алиса Г.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Николай К.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Лев К.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Артем К.	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-
Дмитрий К.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Валерия Л.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Максим М.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Иван М.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Дарья М.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Диана М.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Александр Н.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Татьяна П.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Тимофей С.	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-
Валерия С.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Милана С.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Максим Т.	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-
Яна Т.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Родион Ч.	+	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-	-
Анна Ш.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Софья Ш.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Гриша Н.	--	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-



Таблица 8. –Индивидуальные данные учащихся экспериментального класса по карте наблюдений

Имя	Критерии											
	Булли							Жертва				
	Неготовность сочувствовать сверстникам	Стремление привлечь внимание сверстников любым способом	Физическое превосходство в сравнении со сверстниками	Враждебность по отношению к одноклассникам	Отсутствие психологических структур (знаний, навыков), необходимых для конструктивного разрешения конфликтов	Неумение контролировать свои действия	Умение признавать свою ответственность за происходящее	Общение с взрослыми успешнее, нежели со сверстниками	Замкнутость	Наличие депрессии	Тревожность/пугливость	Обидчивость
Максим Б.	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
Никита Б.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Даша Б.	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
Артур В.	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
Захар В.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Демид В.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Маша В.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Даниил Г.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Соня Д.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Максим М.	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-
Диана М.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Саша Н.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Соня О.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Соня С.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Захар С.	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Рита Т.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Настя Т.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Лера У.	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Лиза Ч.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Настя Ш.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Арсений Ш.	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-
Влад Ш.	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Лена Ш.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
Максим Ш.	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-

## **Программа формирования сплоченности коллектива младших школьников**

Цель программы – формирование сплоченности коллектива младших школьников.

Задачи:

1. Развитие способности к эффективной коммуникации;
2. Развитие умения понимать чувства других людей, а также свое психическое состояние;
3. Формирование позитивной самооценки;
4. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

Режим проведения: 10 занятий по 40 минут.

### **ЗАНЯТИЕ 1**

Задачи:

- Знакомство
- Установление положительного эмоционального настроения в группе.
- Установление правил группы.

Дети заходят в кабинет, располагаются.

«Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наш коллектив будет дружным и сплоченным. Нас ждет много интересных дел. И сейчас мы с вами отправимся в путешествие на космическом корабле, полет предстоит долгим, а значит, нам необходимо познакомиться».

#### **Упражнение «Сказочная кисть»**

Цель: знакомство участников

Ход работы: Детям демонстрируется чистый лист бумаги. Затем нужно положить его на стол, посыпать сверху волшебным порошком и смести его волшебной кистью. После этого лист снова показывается ребятам, но теперь на нем проявится какое-то имя (такой эффект получится, если предварительно написать это имя на листе бесцветным клеем или кремом). Когда утихнут восторги детей, учитель предложит встать тем ребятам, которых зовут так же, как написано на листе.

На любом корабле есть правила, наш корабль не исключение, введем правила.

### **Вводим правила работы**

Цель: установление правил в группе.

Ход работы: дети сидят или стоят в кругу.

«Как говорилось ранее, нас ждут увлекательные дела, но для этого нам необходимо научиться быть вежливыми по отношению друг к другу, внимательно выслушивать, а также не обижать и не ругаться. Научимся этому? Тогда, чтоб было весело играть, пять правил нужно выполнять:

- 1) игру всем вместе начинать;
- 2) по очереди отвечать, друг друга не перебивать;
- 3) активным быть, все выполнять;
- 4) по имени всех называть;
- 5) друг над другом не смеяться и чаще улыбаться».

### **Игра «Ветер дует»**

Цель: Установление положительного эмоционального настроения в группе.

Ход работы: играющие становятся в круг

«Ребята, вы чувствуете? Подул сильный ветер, и дует он в сторону, у кого есть брат. Смотрим внимательно, у кого из присутствующих на корабле есть братья. Те играющие, к которым относится это высказывание (т.е. у кого есть братья) – должны встать в центр круга. Затем выбирается другое высказывание (например, про сестру, про домашних животных и т.д.).

## **Упражнение «Комната»**

Цель: Выяснить занимаемую позицию ребенка в группе.

Ход работы: Ребята, обставим с вами наш корабль, поместим необходимые предметы.

Каждый участник упражнения выбирает любой предмет, который может находиться в любой комнате. Называет его (телевизор, подушка, окно, книга...). Затем ребятам предлагается обставить воображаемую, пустую комнату. Встаньте в комнате там, где как вам кажется, вам самое место. После того, как все встали на свои места, начинается не большая экскурсия по нашей комнате. Игра показывает наличие групп, сформировавшихся в классе (участники встанут все рядом), есть ли в группе лидер (всех организует), есть ли изгой (отдельно от всех). Выбор предмета тоже может дать много информации о ребенке, его характере, самооценке, проблемах в семье и т.д. «Плюшевый мишка», «Кошка», «Книга», «Футбольный мяч, который постоянно пинают, ему больно» и др.

«В завершение занятия поаплодируем друг другу. Поблагодарим друг друга за увлекательное путешествие. Начнет кто-то один, потом к нему присоединится следующий участник и так далее, пока все не начнут хлопать».

Наше путешествие закончено. До свидания!»

## **ЗАНЯТИЕ 2**

Задачи:

- Закрепление знакомства
- Создание атмосферы группового доверия и принятия.
- Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Здравствуйте ребята, сегодняшнее занятие начнем с улыбки, вспомним что – то хорошее, улыбнемся друг другу и начнем работу. Настраиваемся на работу. И отправляемся в путь.

## **Игра «Смена ритмов»**

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы.

Ход работы: Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и, вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре. Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

### Упражнение «Путь доверия»

Цель: Создание атмосферы группового доверия и принятия.

Ход работы: ребенок – «поводырь» может экспериментировать со своей ролью, при которой он частично берет ответственность на себя, а частично – отдает своему партнеру. Между двумя детьми, играющими в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. В помещении должно быть достаточно места и множество интересных объектов, чтобы их можно было потрогать, чтобы они при этом пахли или издавали звуки.

«Ребята, чтобы пройти дальше, нам необходимо разойтись по двое. Одному из вас двоих необходимо надеть повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим. Когда ты ведущий – тебе нужно провести ребенка в повязке по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Время от времени делай паузу, чтобы твой товарищ смог потрогать различные вещи: большие и маленькие, гладкие и шероховатые. Ты можешь провести его к месту, где предмет издает звук или запах. Только ничего не говори при этом. Через пять минут я позвоню колокольчиком – тогда вы поменяетесь ролями. А еще через пять минут я позвоню еще раз – и тогда вы возвращаетесь обратно в круг, и мы поговорим о том, что вы пережили во время прогулки. Перед началом договоритесь с партнером, как он вас будет вести: за руку или как-то по-другому.

Итак, обсудим, что вы ощущали во время игры.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?
- Вел ли тебя твой «поводырь» бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?

- Нашел ли ты что-нибудь любопытное, что интересно потрогать, понюхать или послушать?
- Как ты себя ощущал в роли поводыря?
- Старался ли ты привести своего партнера к тем местам, где ему точно что-то понравилось бы?
- Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

Предлагаю немного отдохнуть в дороге.

### **Игра «Ручеек добрых слов»**

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Ход работы: детям предлагается разделить на две группы и встать напротив друг друга. Каждый член группы по очереди проходит мимо участников, которые говорят ему что-то доброе, хорошее.

Ребята, мы попали в заколдованный лес, попробуем из него выбраться.

### **Игра «Заколдованная тропинка»**

Цель: формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Ход работы: один из детей – ведущий, он показывает остальным участникам, как пройти по тропинке через заколдованный лес. Дети должны в точности повторить его маршрут.

Тот из детей, кто сбился с пути, превращается в «елочку». Задача команды – спасти его, расколдовать. Для этого необходимо сказать ему что-то приятное, обнять, погладить.

Отлично, мы прошли через сказочный, заколдованный лес и оказались на чудесной, солнечной поляне.

Ритуал прощания

Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Ход работы: ребята кратко обсуждают вопрос, кому какая игра понравилась больше всего, благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: необходимо обнять как можно большее количество своих товарищей за 20 секунд.

Всем спасибо за такую увлекательную дорогу.

### **ЗАНЯТИЕ 3**

Задачи:

- Формирование позитивной самооценки.
- Расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах.

Здравствуйте, я рада вас видеть! Я предлагаю начать наше сегодняшнее занятие с того, что каждый из вас в течение 2 – 3 минут ходят по классу и, встречаясь с кем-то из группы, должны поздороваться с ним. От встреч уклоняться нельзя. Итак, начнем.

#### **«Я очень хороший»**

Цель: формирование положительной самооценки.

Ход работы: «Ребята, садитесь на стульчики, и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)». Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Даша! Я – очень хорошая!» или «Я – Дима! Я очень хороший!». Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем все вместе: «Мы очень хорошие!» – сначала шепотом, затем обычным голосом и покричим».

#### **Игра «Мышеловка»**

Цель: расширения представлений о своих сильных и слабых сторонах.

Ход работы: ребенок заходит в центр круга, состоящий из 5 – 6 человек, которые крепко прижимаются друг к другу. Этот круг является «мышеловкой», а ребенок в центре должен искать из нее выход, всеми возможными способами: он может уговорить кого-то пропустить его или же самостоятельно попытаться выбраться из круга.

### **«Что я умею делать хорошего?»**

Цель: повышение самооценки ребенка.

Ход работы: каждого из участников просят рассказать о том, что он умеет делать хорошего. При затруднениях группа дополняет ответ участника.

Ритуал прощания

Релаксационное упражнение на регуляцию мышечного тонуса.

Звучит шум стекающей воды.

Ход работы: ребята, примите удобное положение, закройте глаза, вслушайтесь в шум стекающей воды. Представьте, что вы оказались на красивом острове у водопада. Представьте, какой он. Войдем в него. Почувствуйте, какая вода.

По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

Наше занятие подошло к концу. Похлопаем друг другу.

## **ЗАНЯТИЕ 4**

Задачи:

- Развитие способности к эффективной коммуникации.
- Сформировать навыки сотрудничества.
- Обучение умению отстаивать свои позиции.

Здравствуйтесь, ребята! Начнем наше занятие, сядьте в круг, закройте глаза и постарайтесь ни о чем не думать. Но на лице обязательно должна быть улыбка.



Наше настроение улучшится, ведь во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

### **Игра «Позвони другу»**

Цель: развитие способности к эффективной коммуникации.

Игровое правило: сообщение должно быть хорошим, звонивший должен соблюдать все правила «телефонного разговора».

Ход работы: Ребята, я думаю, что каждый из вас звонит своим друзьям, родственникам, и знаете правила «телефонного разговора», предлагаю вам сыграть в одну игру, для этого нам необходимо встать в круг. В центре круга – водящий. Он стоит с закрытыми глазами с вытянутой рукой. Остальным необходимо двигаться по кругу со словами:

Позвони мне позвони.

И что хочешь мне скажи.

Может быть, а может сказку

Можешь слово, можешь два –

Только, чтобы без подсказки

Понял все твои слова.

На кого покажет рука водящего, тот ему должен «позвонить» и передать сообщение. Водящий может задавать уточняющие вопросы.

### **Игра «На мостике»**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ход работы: взрослый предлагает детям пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу или на земле чертится мостик – полоска шириной 30 – 40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон навстречу друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернется. Также важно не переступить через черту, иначе играющий считается свалившимся в пропасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что когда он остался один, мостик перевернулся). Двое идут по «мостику», остальные – поддерживают. Комментарий: приступив к игре, участники договариваются о темпе движения,

кроме этого необходимо следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика — аккуратно поменяться местами и дойти до конца.

Дети разбиваются на группы по три человека в каждой, образуя одну гигантскую звезду. Каждая группа становится одним из лучей этой звезды, для этого необходимо сесть на пол в один ряд, друг за другом, повернувшись спиной к учителю, который показывает сидящим ближе всего к нему детям картинки фигур, а им необходимо будет ее нарисовать на спине сидящих перед ними ребенку. Второй ребенок в ряду постарается «прочитать» своей спиной рисунок и должен будет нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка «дойдет» до ребенка, сидящего в вершине своего луча, он должен будет нарисовать на листе бумаги, тот рисунок что «дошел» до него.

### **Упражнение «Место под солнцем»**

Цель: обучение умению отстаивать свою позицию.

Ход работы: В центре круга ставится стул. Стул – это «место под солнцем». Человек, который сидит на этом стуле имеет всё, что ему хочется (счастье, здоровье, семью и пр). Люди же не сидящие на стуле несчастны, бедны, больны. Один человек садится на «место под солнцем», а других спрашивают - не хотят ли они быть счастливыми. Для этого нужно всего лишь сесть на стул. Что вы будете делать, чтобы занять «место под солнцем»?

### **Упражнение «Рисунок на спине»**

Цель: сформировать навыки сотрудничества.

Ход работы: насколько вы близки друг к другу, насколько ваша группа обладает сплоченностью и общностью? На этот вопрос вам поможет ответить следующая игра.

Группе предлагается сесть или встать друг за другом в одну линию.

Педагог на ухо говорит слово последнему в шеренге человеку. Слова должны быть не сложными, такими, чтобы их можно было изобразить. Например: дом, солнце, цветок, человек, стол и т. д.

Последний на спине предыдущего человека должен неотточенным карандашом «нарисовать» то, о чем сказал педагог. Тот, на спине которого рисовали, должен понять, о чем идет речь, и нарисовать на спине своего соседа то же самое, игра продолжается от игрока к игроку.

Когда на спине первого, стоящего в шеренге, «нарисуют» рисунок, он должен сказать педагогу то, что было нарисовано у него на спине. Педагог сравнивает слово, которое сказал последнему человеку и услышал от первого. Если слова совпадут, т. е. «солнце - солнце», то команда близка друг к другу, они могут прочувствовать ход мыслей другого. Если же нет - то необходимо посоветовать проявлять больше доверия друг к другу, быть ближе в общении.

Ритуал прощания.

## **ЗАНЯТИЕ 5**

Задачи:

- Развитие умения понимать чувства других людей, а также свое психическое состояние.
- Узнать о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику.

### **Упражнение «Ощущения»**

Цель: развить умения понимать чувства других людей.

Ход работы: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например: стол, обои, мяч.

### **Игра «Угадай эмоцию»**

Цель: Узнать о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику.

Ход работы: сейчас каждому из вас я раздам бумажки с названиями эмоций. Вам нужно показать их, а ребята угадают, что же вы хотели показать.

После выполнения упражнения дети обсуждают, легко ли им было показать ту или иную эмоцию, какие приемы они использовали. Как определили эмоции других, что помогло им это узнать.

### **Игра «Эмоция»**

Цель: развить умения понимать чувства других людей.

Ход работы: ребенок садятся на стул. Взрослый бросает мяч и называет определенную эмоцию. Ребенок, в свою очередь, бросает мяч обратно, называя противоположную эмоцию. Например:

Добрый – злой; веселый – грустный; ясный – мрачный и т.д.

Ритуал прощания

Ребята представим себе, что мы маленькие птички. Летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любимся его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и его порывом понес нас к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Наше занятие подошло к концу, похлопаем друг другу.

### **ЗАНЯТИЕ 6**

Задачи:

- Развить умения адекватного реагирование на действия окружающих.
- Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

Здравствуйтесь ребята! Начнем занятие. Сядьте в круг и по очереди поприветствуйте друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь

великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Вы можете обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку.

### **Ролевая игра**

Цель: отработка разных способов реагирования в конфликте.

Ход игры: среди участников группы выбираются 2 добровольца, им дается конфликтная ситуация (Одноклассник не отдает ручку, в школьной столовой хотят пройти вне очереди и т.д.) они должны разыграть данную ситуацию двумя способами: 1. Со стороны агрессивного реагирования на проблемную ситуацию; 2. Найти способ спокойного разрешения конфликта.

В конце проводится обсуждение того, какой из способов разрешения конфликта наиболее предпочтителен и почему.

### **Упражнение «Покажи ситуацию»**

Цель: отработка навыков в возможных конфликтных ситуациях.

Ход работы: участники делятся на пары. Каждой паре выдается карточка, где кратко описана какая-либо конфликтная ситуация. Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им историю. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать ситуацию с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников – определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары.

Ситуации 1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват. 2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить. 3. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал. 4. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Наше занятие подошло к концу, сегодня мы будем уходить по очереди. Пусть каждый из вас попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным

способом, который до этого никто не использовал: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, сделает поклон и т.д.

## **ЗАНЯТИЕ 7**

Задачи:

- Развитие умений контроля над своими действиями.
- Формирование объективного отношения к людям.

Здравствуйтесь ребята, начнем наше занятие с приветствия, предлагаю вам разбиться на пары и поприветствовать друг друга. По сигналу вы должны поменяться парами. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Начнем.

### **Упражнение «Хорошо – плохо»**

Цель: развитие умений контроля над своими действиями.

Ход работы: каждому участнику предлагаются карточки с ситуациями или вопросам. Необходимо оценить поступок или ответить на вопрос.

**Ситуации.**

- Ученик без уважительной причины опоздал на урок.
- Мальчик отказал маме в просьбе о помощи по дому: не вынес ведро.
- Девочка нехорошим словом обозвала мальчика, за что тот её ударил.
- Ученик регулярно мешает учителю вести урок.
- Ученик регулярно не делает домашнего задания.
- Мальчик переходит улицу в неполюженном месте.
- Мальчика за плохое поведение наказали: не разрешили неделю играть в компьютер, но в отсутствие дома родителей он всё равно играет.

### **Игра «Не двигайся»**

Цель: развитие внимания, выработка навыков преодоления двигательного автоматизма и контроля над своими действиями.

Ход работы: ребенку включают танцевальную музыку. Пока она играет, ребенок танцует, кружится. Но как только педагог выключит музыку, ребенок должен остановиться в позе, в которой его застала тишина.

### **Упражнение «Шутливое письмо»**

Цель: формирование объективного отношения к людям.

Ход работы: «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.)

Ребята, наше занятие подошло к концу. Возьмемся за руки, и каждый по очереди пожелает группе успешного дня, удачи и т.д.

Задачи:

- расширить представление о способах преодоления конфликта.
- Развитие рефлексии.

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### **Упражнение «Что делать если...»**

Цель: расширить представление о способах преодоления конфликта.

Ход работы: участники группы делятся на несколько команд по 3–4 человека. Педагог показывает составленный ранее список вопросов, в котором содержатся школьные конфликтные ситуации, а дети в группах должны найти как можно больше способов разрешения этих ситуаций, затем каждая команда по очереди зачитывает составленные ей способы.

В конце проводится обсуждение упражнения.

Примерный список вопросов:

Что делать, если вымогают деньги?

Что делать, если класс не хочет с тобой общаться?

Что делать, если порвали портфель?

Что делать, если видишь, что твоего одноклассника избивают?

В данном упражнении могут использоваться ситуации связанные с буллингом, которые действительно происходят в классе или в школе.

### **Упражнение «Ковер мира»**

Цель: расширить представление о способах преодоления конфликта.

Материал: не слишком толстый плед 90 x 150 см или мягкий коврик такого же размера; фломастеры, клей, материалы для оформления декораций – алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и т. п.



Ход работы: «Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются разные мнения? Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы. Давайте посмотрим, что из этого получится. (Плед стелется в центре круга, а на него кладется красивая книжка с картинками или какая-нибудь занятная игрушка.) Представьте, что Дима и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Оба ребенка занимают место на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему? (После двух минут дискуссии детям предлагается украсить «ковер мира».) Сейчас мы превратим этот кусок пледа в «ковер мира» нашей группы. Я напишу на нем имена всех участников группы, а вы поможете мне украсить его».

В конце занятия предлагаю, чтобы каждый из вас рассказал о степени своей усталости, активности и интереса к происходящему.

## ЗАНЯТИЕ 9

Задачи:

- Диагностика достигнутых навыков.
- Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

Приветствие. Педагог просит участников встать, образовав круг. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками.

Педагог предлагает размяться. Сначала он показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5–10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого он даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют большой кувшин, и в этот

кувшин со всех сторон слетаются «капли радости и удачи»; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся «радость и удача» выливается на голову и тело.

После этого педагог проделывает это упражнение опять, вместе с участниками.

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

Цель: Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

Ход работы: 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. Рассмотрим примерные варианты: 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»).

### **Упражнение «Прогноз погоды»**

Цель: отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

Ход работы: «Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя недостаточно выспавшимся 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 солнце для вас уже светит».

### **Игра «Спустить пар»**

Цель: диагностика достигнутых навыков.

Ход работы: «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 плохие» 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 плохими... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат совсем тихо, а потом становятся все сильнее и сильнее.

Педагог начинает тихо хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Далее уже этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с педагогом. Третий выбирает четвертого и т.д.

Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **ЗАНЯТИЕ 10**

Задачи:

- Создание позитивного настроения и завершение работы.

Поприветствуем друг друга. Каждый участник по очереди должен как-то необычно приветствовать группу. Желательно использовать при этом не только слова, но и жесты.

Когда все выполнили это упражнение, педагог предлагает каждому выбрать среди прозвучавших приветствий то, которое ему лично больше всего понравилось и повторить – уже это, понравившееся приветствие. Повторение так же происходит по кругу. Свое приветствие повторять нельзя.

### **Упражнение «Я к вам пишу...»**

Ход работы: упражнение проводится в кругу.

«Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из вас получит письмо, в написании которого примут участие все присутствующие. Сначала подпишите свой лист в правом нижнем углу и передайте его соседу справа. У вас в руках оказался лист, на котором написано имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку. Затем листок снова передайте соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать послание следующему человеку. И так – до тех пор, пока вы не получите листок с именем и фамилией».

### **Упражнение «Самый-самый»**

Ход работы: выполнения упражнения участники делятся на команды.

«Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподробен и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть в каждой команде участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди, в команде, расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута». По истечении времени участникам предлагается рассказать о своих достоинствах, подтверждая их наличие фактами, после чего подводятся итоги и в каждой команде выбирается «самый-самый», например самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Затем определяется «самый-самый» из всех команд.

### **Упражнение «Карта желаемых чувств»**

Ход работы: «Ребята, а сейчас у нас будет творческое задание. Мы составим карту чувств, не просто чувств, а тех, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить: это может быть общение с друзьями, другом, подругой или 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»**

Ход работы. Под спокойную расслабляющую музыку педагог 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».

Ребята, наши занятия подошли к концу. Спасибо вам большое. Вы многое узнали, многому научились. Я уверена, что это поможет вам в жизни. А теперь давайте попрощаемся. Встанем в круг, положим руки друг другу на плечи, улыбнемся, по кругу пожелаем что-нибудь хорошее соседу.

До свидания!