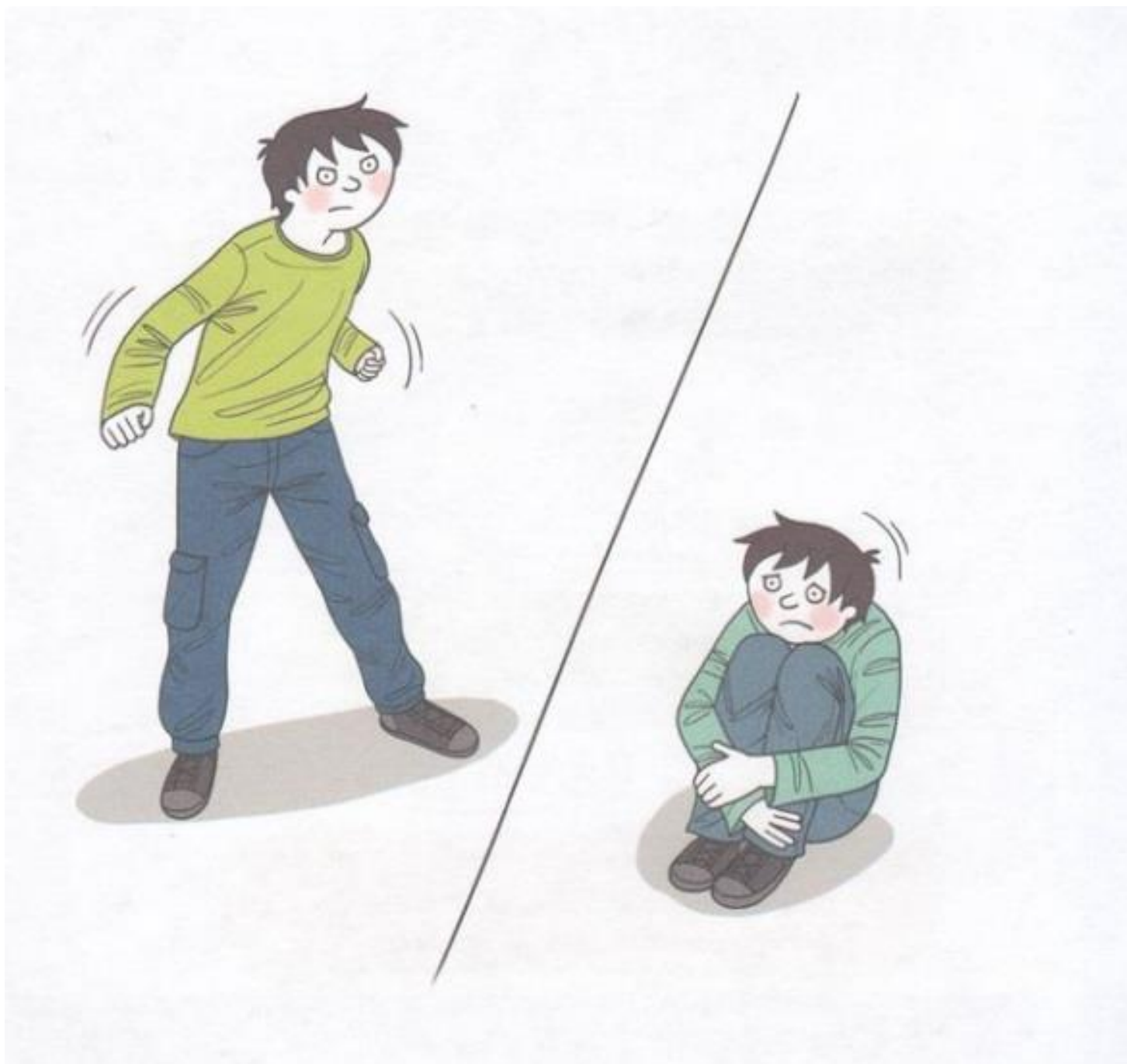


ИННОВАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

**Профилактика буллинга в образовательной  
среде как фактора возникновения  
суицидального поведения детей и подростков**  
(сборник методических материалов)



Курган, 2021г.

РЕКОМЕНДОВАНО К ПЕЧАТИ  
РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИМ СОВЕТОМ МБУ «КГ ИМЦ»

*Авторы-составители:*

Садоринг М.С. МБУ «КГ ИМЦ», Логиновских Н.И. МБОУ «Лицей№12»,  
Меньщикова Е.В. МБОУ «СОШ №41», Асеева С.В. МБОУ «СОШ № 44»,  
Спиридонова П.Ю. МБОУ «Гимназия № 31», Худякова Е.В. МБОУ «Гимназия  
№ 31», Нужина А.К. МБОУДО «Центр Мостовик»

*Рецензент:*

*Малюшина Ю.А., старший преподаватель кафедры «Физическая  
культура и спорт» ФГБОУ ВО «КГУ», судебный эксперт-психолог, член  
Международной Ассоциации девиантологов*

*Все материалы печатаются с сохранением авторского текста.  
Редакционно-издательский совет не несет ответственности  
за содержание и грамотность статей.*

Данный сборник представляет собой обобщение накопленного теоретического материала и практического опыта работы творческой проблемной группы педагогов-психологов города Кургана по вопросу профилактики буллинга. В сборнике предложены основные направления профилактической работы со всеми участниками образовательных отношений с целью предотвращения развития буллинга в образовательной организации.

Сборник включает в себя теоретический материал по определению явления буллинга, его структуры и личностных особенностей участников буллинга, описание диагностических методик, направленных на выявление буллинга и оценку социально-психологического климата в детском коллективе, а также практические рекомендации и разработки бесед, классных часов, направленных на создание позитивного психоэмоционального климата в коллективе.

Сборник предназначен для педагогов и психологов общеобразовательных учреждений, заинтересованных в решении данной проблемы.

© МБУ «КГ ИМЦ», 2021

## Содержание

Введение	стр. 4
1. Понятие «буллинг» и его признаки	стр. 5
2. Структура, механизмы и последствия буллинга	стр. 7
3. Методы выявления буллинга	стр.11
4. Буллинг в Сети Интернет	стр. 13
5. Профилактика буллинга	стр. 17
5.1. Основные направления работы по профилактике буллинга	стр. 17
5.2. Использование хороводно-игровых практик как одного из инструментов профилактики буллинга	стр. 19
6. Обзор методов и техник коррекции буллинга	стр. 22
6.1 Техника «No-name»	стр. 22
6.2 Метод Фарста	стр. 24
6.3. Семь шагов к прекращению травли в детском коллективе	стр. 26
Список литературы	стр. 30
Приложение 1. Опросник к методу Фарста	стр. 31
Приложение 2. Классные часы для 2-8 классов	стр. 32
Приложение 3. Полезные Интернет-ресурсы	стр. 37

## Введение

*Сила не может самоутверждаться за счет слабого.*

*Сила как раз в том, что сильный человек самодостаточен - ему не надо самоутверждаться за счет издевательств над слабыми. (С.А.Михеев)*

Школа — это отношения. Иногда несправедливые, такие как травля. Буллинг в школе – явление не новое и в разных своих формах встречается уже в детском саду и в начальных классах. При этом буллинг может быть не только среди школьников, но и между учителями и школьниками. Встречается также он в коллективах взрослых. В случае возникновения буллинга страдает весь коллектив. Каждый член коллектива участвует в качестве агрессоров (инициаторов), жертв или наблюдателей.

С развитием возможностей сети Интернет появилось такое понятие как «кибербуллинг». Это еще более обострило ситуацию, так как позволило агрессорам перенести свои действия в цифровое пространство, тем самым продолжать травлю круглосуточно оказывая давление на жертву.

Как помочь жертве в случаях травли? Как отличить обычную ссору от буллинга? В чем слабость агрессоров? Как оградить себя от травли в сети Интернет? Мы постарались раскрыть эти и другие важные, на наш взгляд, вопросы.

В данном сборнике рассмотрены основные направления профилактической работы с целью предотвращения возникновения травли, способы коррекции буллинга в школьных коллективах, а также представлен практический опыт работы педагогов-психологов школ города Кургана.

В сборнике освещены важные вопросы, направленные на повышение психологической компетентности педагогов по данной проблеме. Представленный материал может быть полезен педагогам, психологам.

## 1. Понятие «буллинг» и его признаки

**Буллинг (травля)** – это повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении.

Буллинг может быть прямым или скрытым. Скрытый буллинг (игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п.) более характерен для девочек.

Буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие.

### Признаки буллинга

#### Первичные:

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.
- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере.
- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить.
- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет).
- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят.
- У ребенка есть следы – синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (то есть, не связаны с игрой, случайным падением, царапинами кошки и т.п.)
- Ребенок возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадами.

#### Вторичные:

- Ребенок часто проводит время в одиночестве и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе.
- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде.
- Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.
- Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.
- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.

- Не дают списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание.

- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют/проводят время.

- Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.)

- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти).

- Боится или не хочет идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в животе.

- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.

- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.

- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.

- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.

- Требуется или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

Наличие агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен.

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

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

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

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

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование

самооценки, коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

## 2. Структура, механизмы и последствия буллинга

Социальная структура буллинга, как правило, предполагает наличие трех основных действующих лиц: агрессор (буллер), жертва и свидетель (наблюдатель).

На самом деле лиц, участвующих в буллинге гораздо больше. Более подробно участники показаны в схеме – круг буллинга.



Исполнители ролей:

- Н. Жертва - учащийся, над которым издеваются.
- А. Буллер - издевающиеся учащиеся, начинают и лидируют в издевательствах.
  - В. Последователи - положительно относятся к издевательствам и принимают активное участие в них, но обычно не являются их инициаторами и не играют лидирующую роль.
  - С. Одобряющие - активно и открыто поддерживают издевательства, например смехом или привлечением внимания к ситуации, но они не включаются в них.
  - Д. Пассивные сторонники или вероятные участники буллинга. Этим учащимся нравится издеваться, но они не показывают явных знаков поддержки.
  - Е. Равнодушные свидетели - не вовлекаются в процесс издевательства и не занимают определенную позицию. Они могут думать: «Это не мое дело» или «Посмотрим, что случится».
  - Ф. Потенциальные защитники не любят издевательства и считают, что должны помочь учащемуся, над которым издеваются, но ничего не делают.
  - Г. Защитники не любят издевательства, помогают или стараются помочь учащемуся, над которым издеваются.

## **Рассмотрим особенности участников буллинга**

Жертвой буллинга может стать любой ребенок. Достаточно просто оказаться в более слабой позиции или перейти кому-то дорогу. Но наиболее часто в разряд жертв попадают дети, чем-то отличающиеся от своих ровесников: физическими данными, особенностями поведения, внешности, телосложения, неразвитыми социальными навыками, успехами в учебе, материальными возможностями, даже просто характером.

Общей чертой всех буллеров являются внешне выраженные нарциссические черты. Они нуждаются в уважении и поддержке, но не получают ее от родителей. Зачастую у такого ребенка фиксируют плохие отношения с мамой, он может воспитываться в социально неблагополучной семье. Поэтому добиваются от окружающих признания путем насилия и террора. Буллеры испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей, они импульсивны и легко приходят в ярость, часто вызывая и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей, не испытывают сочувствия к своим жертвам.

Кроме того, буллерам характерны:

1. Неуравновешенность, самовлюбленность. Вспыльчивость, импульсивность и невыдержанный характер с чрезмерно завышенной самооценкой. Любые стимулы, которые могут понизить мнение о себе, воспринимаются как личная угроза и требуют немедленного действия. Авторитет поднимается не за счет личных достижений, а путем унижения других.

2. Чрезмерная злоба, враждебность, желание «почесать кулаки». Нападающий, как правило, поклонник культа силы и насилия. Социальные нормы и правила размыты и необязательны к исполнению. Испытывает презрение к более слабым. Физическое развитие в норме или выше. Все вопросы решает при помощи конфликтов, крика, шантажа, физических угроз и побоев. Часто лжет.

3. «Возвышенное положение» в обществе. Родители потакают всем капризам и часто в присутствии ребенка высказывают презрение к окружающим. Отношение к миру меркантильное, к людям — потребительское. Дети из богатых семей ни в чем не знают отказа, на все их проделки родители закрывают глаза, предпочитая откупаться солидной суммой, чем проводить время вместе. Ребенок с детства привыкает, что все покупается и продается, а любое его действие не влечет последствий, кроме как немного опустевшего семейного счета. Таких детей чаще всего называют мажорами.

В буллинге практически всегда присутствует и третья сторона — наблюдатели. Очень часто только ради них всё и затевается. К примеру, задира может спокойно общаться со своей жертвой наедине, но как только появляются свидетели, он становится более агрессивным и жестоким.

Наблюдатели делятся на 3 группы:



- активные соучастники (поддерживают и поощряют агрессора);
- молчаливые соучастники (изображают нейтральность, но с интересом наблюдают);
- защитники (поддерживают жертву, предпринимают попытки защитить её).

Сам процесс буллинга происходит только при совпадении таких факторов:

1. Беззащитность. Для буллера важно, чтобы жертву никто не защищал, иначе травля очень быстро прекратится. Если малышом избивают в туалете старшие ребята, и никто не реагирует, издевательства будут продолжаться и дальше. Физически слабые мальчики также подвергаются повышенным нападкам со стороны более сильных сверстников. Но при жесткой реакции родителей и педагогов случаи буллинга не повторяются. Поэтому буллеры поступают мудро: они или выбирают беззащитную жертву, или последовательно уничтожают к ней симпатии окружающих. Таким образом, отсутствие поддержки извне, безразличие со стороны взрослых, отсутствие правил поведения, принятых всеми членами сообщества, является главным фактором возникновения буллинга.

2. Неготовность противостоять буллеру. Буллеры — трусы. Именно поэтому они выбирают для нападков более слабых, тех, кто гарантированно не сможет ответить. Жертва не дает отпор агрессору по нескольким причинам: явному перевесу сил, страху получить в ответ еще большую агрессию или потому, что не хочет быть «плохой». Некоторые дети не защищаются из-за установки родителей «драться — это плохо». Если их переубедить и доказать, что защищать себя можно и нужно, ситуация становится менее трагичной.

3. Низкая самооценка. В голове жертвы прочно сидит недовольство собой или вина. Особенно ярко это проявляется с детьми, у которых действительно имеются те или иные особенности развития: гиперактивность, синдром дефицита внимания, заикание. В зоне риска и ребята, которых не поддерживает семья, где нет доверительных отношений с родными, малыш предоставлен по большей части сам себе и улице.

4. Высокая агрессивность. Иногда жертвами становятся дети задиристые, эмоционально и болезненно реагирующие на любое замечание или просьбу. Здесь агрессивность носит реактивный характер и идет от высокой возбудимости и беззащитности.

5. Психологические и социальные проблемы. Одиночество, социальное неблагополучие, депрессивность, неумение общаться с ровесниками, комплекс неполноценности, глубинное убеждение в негативной картине мира, насилие в собственной семье, пассивная покорность насилию — вот предпосылки для того, что ребенок окажется в роли жертвы в школе. Пугливость, тревожность, чувствительность и мнительность, как индивидуальные черты характера, делают ребенка беззащитным, привлекают агрессора

### **Последствия буллинга для жертвы**

Дети, подверженные буллингу, имеют значительно более высокую частоту встречаемости головных болей, нарушения сна, болей в животе, тревожности, чувства печали, плохого аппетита и энуреза. У подверженных буллингу детей в три-семь раз выше показатели депрессии. В таблице 1 представлены сравнительные значения частоты встречаемости ряда проявлений нездоровья у детей с буллинг-виктимизацией и детей, не переживавших подобный опыт. Наиболее высокие показатели относятся к нарушениям сна и к депрессии. Интересно то, что нарушение сна имеет высокую взаимосвязь с депрессией. Как видно из таблицы 1, жертвы в три раза чаще, чем другие дети, испытывают головные боли и чувство тревоги, в два раза чаще – проблемы со сном, боли в животе и чувство напряженности, в восемь раз чаще попадают в состояние тяжелой депрессии.

Таблица 1. Влияние буллинга на здоровье учеников

Симптом	Не подверженные буллингу (%)	Подверженные буллингу (%)
Головные боли	6	16
Проблемы со сном	23	42
Боли в животе	9	17
Чувство напряженности	9	20
Тревожность	10	28
Чувство печали	6	23
Умеренная депрессия	16	49
Тяжелая депрессия	2	16

### **Последствия для буллеров**

Нередко можно услышать, что буллерами становятся дети с низкой самооценкой, подвергающие буллингу других, чтобы чувствовать себя лучше. Есть и другая точка зрения, которая заключается в том, что буллеры, на самом деле не чувствуют ни беспокойства, ни неуверенности.

### **Последствия для очевидцев (свидетелей)**

Очевидцы - это школьники, учителя и технический персонал, которые не вмешиваются, когда буллинг происходит у них на глазах. Хотя очевидцы и не реагируют, но они, очевидно, тоже находятся под впечатлением от увиденного: они часто испытывают страх, находясь в школе, чувствуют себя беспомощными, потому что не могут остановить буллинг, могут также испытывать чувство вины из-за своего бездействия или из-за того, что они присоединились к буллерам. Это постепенно ухудшает школьные отношения, нормы незаметно меняются, в результате жертв больше не считают заслуживающими сочувствия, атмосфера становится отчужденной и жестокой, - все эти факторы усложняют процесс искоренения буллинга в школе.

Когда человек подвергается огромной психологической нагрузке, он должен обладать целым арсеналом средств, чтобы суметь противостоять негативным воздействиям. Однако зачастую, даже будучи хорошо «вооруженным», человек не справляется с буллингом.

### 3. Методы выявления буллинга

Сложности раннего выявления буллинга ограничивают возможность целенаправленной работы в этом направлении. Прежде всего каждый специалист учреждения должен знать основные признаки и последствия буллинга, описанные выше.

Кроме этого, психологами используется ряд психодиагностических методик с целью выявления особенностей социального климата в детском коллективе и выявления случаев возникновения буллинга. Вот некоторые из них.

Тесты-опросники, направленные на изучение взаимоотношений в детском коллективе:

- 1.«Определение психологического климата группы» Л.Н. Лутошкина;
- 2.«Изучение психологической атмосферы в группе» Ф. Фидлера;
- 3.«Индекс групповой сплоченности» С. Сисора;
- 4.«Наша группа» О.И. Моткова (для подростков и юношей 14-18 лет);
5. «Психологический климат классного коллектива» (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева).
6. Методика «Буллинг» Д. Олвуеса;
7. Опросник риска буллинга «Опросник атмосферы в школе» А.А. Бочавера, В.Б. Кузнецовой и др.;
8. Методика на выявление буллинг-структуры Е.Г. Норкиной.

Методы диагностики социально-психологического климата:

1. Методика «Социометрия» Дж. Морено стала традиционной и ежегодно используется в каждом классе
2. Методика «Референтометрия»
3. «Незаконченные предложения»
4. «Цветовая ассоциативная методика» А.М. Парачева.

Проективные методы:

- «Круги» (Щуркова Н.Е.),
- «Урок физкультуры»,
- «Солнце, тучка, дождик»,
- «Подарки»,
- «Дом для моего класса»,
- «Школа зверей» (Микляева, Панченко),
- «Фотография класса» или «Мои одноклассники»,
- «Пьедестал»,
- «Фильм о нашем классе» и др.

«Круги» Н.Е. Щурковой

Детям даются бланки, на которых изображены четыре окружности. В ходе инструкции объясняется, что круги помогают понять хорошо или плохо

тебе в школе. Если тебе хорошо в школе, тебя никто не обижает, у тебя есть друзья, поставь свой значок (+) в центре кругов. Если тебе в школе очень плохо, поставь свой значок в последнем круге. Если бывает по-разному, значок можно поставить во втором или третьем круге. Запомни, чем дальше от центра круга стоит значок, тем хуже тебе в школе.

В ходе анализа обращается внимание на тех детей, кто вошел в «зону неблагополучия» - 3 и 4 круги от центра.

В результате проведенного анализа информации, полученной на основе использования различных методов диагностики, необходимо прояснить следующие аспекты:

- реальность самого буллинга;
- его длительность;
- его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- мотивация участников к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамику всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

Важно помнить, что выводы делаются по нескольким методикам, при этом необходимо принимать во внимание результаты наблюдения!

#### «Урок физкультуры»

Учащимся раздаются листы бумаги. На листе бумаги они должны построить свой класс на уроке физической культуры. Задача в том, что ребята должны быть выстроены не по росту, а по степени значимости каждого ученика в коллективе. Это может выглядеть так: учащиеся должны написать в квадратиках имена своих одноклассников.

Данная методика позволяет определить степень самооценки каждого ученика, его включённости в жизнь детского коллектива.

#### «Фотография класса»

Учащимся класса предлагается выступить в роли «фотографов» и сделать снимок своего класса. Для этого каждый ученик класса получает лист бумаги, на котором он должен разместить всех учащихся и классного руководителя, как на групповой фотографии.

Анализируя полученные фотографии, необходимо обратить внимание на то, в каком месте на фотографии ученик располагает себя, своих друзей, своих одноклассников и классного руководителя, с каким настроением он выполняет эту работу.

#### «Дом для моего класса»

Рисунок выполняется вместе всеми учащимися. Позволяет выявить сплоченность, социальные статусы детей в коллективе.

Осуществляется анализ рисунка и проводится наблюдение в ходе его выполнения.

#### 4. Буллинг в сети Интернет

Кибербуллинг – новая и стремительно развивающаяся и за рубежом и в России форма травли, использующая возможности Интернета. В 1993 году норвежский психолог Д.Ольвеус дал определение травли в детской и подростковой среде: «буллинг (травля) – это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти и силы».

##### Кибербуллинг и его формы

Кибербуллинг – это отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, систематически на протяжении определенного времени осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, которая не может себя легко защитить. Как и традиционный буллинг, кибербуллинг может быть прямым и косвенным.

Прямой кибербуллинг – это непосредственные атаки на ребенка через письма или сообщения. При косвенном в процесс травли жертвы вовлекаются другие люди (как дети, так и взрослые), не всегда с их согласия.

##### Формы кибербуллинга

Исключение/остракизм – эта форма аналогичная бойкоту: жертву намеренно исключают из отношений и коммуникации, удаляют из онлайн-сообществ, из «списка друзей», не хотят общаться в реальной жизни, не включают в совместные беседы в социальных сетях с одноклассниками, не приглашают на встречи, не зовут в кино или кафе.

Секстинг (секс и текст) – это рассылка или публикация фото- и видеоматериалов с обнаженными и полуобнаженными людьми. Чем старше дети, тем выше вероятность их вовлечения в секстинг.

Домогательство - постоянная и умышленная травля при помощи оскорбительных или угрожающих сообщений, отправленных ребенку.

Аутинг – преднамеренная публикация личной информации ребенка с целью его унижить, при этом произведенная без его согласия, может принимать разные формы, при этом опубликованная информация может быть как серьезной, так и незначительной. Даже чтение сохраненных сообщений на телефоне вашего ребенка можно считать аутингом.

Флейминг (воспламенение) – наиболее эмоциональная форма кибербуллинга, которая начинается с оскорблений и перерастает в быстрый обмен репликами, обычно публично, реже в частной переписке.

Харассмент (притеснение) – выражается в повторяющихся оскорбительных сообщениях жертве, от которых она чувствует себя морально уничтоженной.

Грифинг – буллинг игроков в многопользовательских играх. Гриферы хотят задеть отдельных пользователей, а не победить их.

Троллинг. Первоначальный термин «троллинг» - рыболовный и означает ловлю рыбы на блесну. Троллингом называют намеренную провокацию при помощи оскорблений или некорректной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.

Киберсталкинг (преследовать) – это использование электронных коммуникаций для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, угрозы противозаконных действий или повреждений, жертвами которых могут стать получатель сообщений или члены его семьи. Этим термином могут называться попытки взрослых связаться с детьми и подростками через Интернет с целью личной встречи и дальнейшей сексуальной эксплуатации.

Фрейтинг - анонимный и намеренный буллинг. Один из способов – взлом личного аккаунта и публикация от имени жертвы нежелательного контента. Цель – выставить человека в смешном виде.

Кетфшиинг – с целью обмана воссоздаются профили жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных. От данной разновидности кибербуллинга страдают все знаменитые люди планеты. Киберагрессоры копируют профиль жертвы, пытаются каким-либо образом ее скомпрометировать.

Поддельные профили. Киберобидчики могут создавать поддельные профили – скрывать то, кем они на самом деле являются, чтобы травить жертву. Также они могут использовать чужие телефонные номера и адреса электронной почты, чтобы заставить думать, что им угрожает не обидчик, а кто-то другой.

Диссинг - передача или публикация порочащей информации о жертве онлайн. Очернение репутации, распространение слухов и сплетничество. Часто информацию преувеличивают, делают «фотожабы», подделывают переписку в сети.

Обман. В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать доверие жертвы, чтобы та рассказала ему какую-либо чувствительную информацию, которую обидчик затем публикует в сети. Обидчик сперва «подружится» с жертвой и обманом вызовет у него ложное чувство безопасности, а потом нарушит созданное доверие и отправит полученную информацию третьим лицам.

Хейтинг. Полноценная травля. Массовые негативные комментарии в адрес одного человека от группы людей, которые открыто выражают к нему негатив и оскорбляют.

Happy slapping – хулиганское нападение – сравнительно недавно появившаяся форма кибербуллинга, характеризующаяся снятием видеороликов, на которых агрессоры избивают жертву или издеваются над ней, а затем «заливают» ролики в Интернет, разумеется, без согласия пострадавшего человека.

Угроза физической расправы. Открытая или завуалированная угроза причинения вреда и даже убийства. Могут назначать время и место, пытаться узнать адрес. Раньше анонимные недоброжелатели бросали письма

с угрозами в почтовый ящик, сейчас же оскорбительные записки присылаются на e-mail, в личные сообщения в социальных сетях и т. п.

### Причины кибербуллинга

Люди часто травят других, когда хотят завоевать признание в виртуальном сообществе, показывают власть и силу, потому что не могут показать её в реальной жизни или просто спасаются от скуки.

Кибербуллинг в адрес конкретного человека может быть из-за конфликта на почве национальных, политических и культурных различий или болезненного разрыва отношений.

Как ни парадоксально, причина кибербуллинга – сам кибербуллинг или страх перед ним. Жертвы интернет-оскорблений становятся агрессорами из-за желания отомстить обидчикам или защититься от чужих нападок.

### Участники кибербуллинга

В зависимости от мотивации к этому занятию и стиля его осуществления, исследователи выделяют четыре категории детей, занимающихся кибербуллингом:

- «ангел мести» - ощущает себя правым, часто мстит за то, что сам оказался жертвой буллинга в школе
- «жаждущий власти» - похож на традиционного преследователя со школьного двора, хочет авторитета, контроля и власти, однако может быть меньше и слабее сверстников, либо стремится выместить свою злость и беспомощность, оказавшись в состоянии уязвимости, например, при разводе или болезни родителей
- «противная девчонка» - может быть и девочкой и мальчиком, занимается кибербуллингом ради развлечения, связанного с испугом и унижением других
- «неумышленные преследователи» - включаются в кибербуллинг по инерции вслед за полученными негативными сообщениями о ком-то, часто в результате косвенной травли, в которую их вовлекают как свидетелей и соучастников.

### Платформы с риском кибербуллинга

Мобильная связь.

Мессенджеры (сервисы мгновенных сообщений) – это Telegram, WhatsApp, Viber, Facebook Messenger, Skype и т.д.

Чаты и форумы

Электронная почта При взломе могут быть преданы огласке личные письма жертвы.

Веб-камеры используются для видеосвязи с провоцированием жертвы, с целью последующей публикации и шантажа.

Социальные сети: Instagram, Facebook, Twitter, «ВКонтакте», «Одноклассники» Аккаунт жертвы может быть взломан и использован для рассылки порочащих владельца сообщений.

Сервисы видеохостинга используются для размещения издевательских или запугивающих видеороликов на широкую аудиторию.

Онлайн-игры. Игрок может подвергнуться атаке, а также быть выгнанным из-за «плохой», неумелой игры и получить психологическую травму.

### Последствия кибербуллинга

Ребёнок воспринимает интернет как безопасную среду. Когда оказывается, что она может быть агрессивной, срабатывает эффект неожиданности, и это ранит сильнее.

Онлайн-общение настолько важно для них, что они предпочитают держать небезопасные ситуации в секрете, лишь бы не провоцировать родителей на ограничение доступа к гаджетам или социальным сетям, потому что такое ограничение для подростков равносильно социальной изоляции.

### Какую опасность несёт кибербуллинг?

Проблемы со здоровьем. Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.

Давление на психику. Пострадавшие от негатива часто замыкаются в себе, получают низкую самооценку и проблемы с самовыражением, определением своей идентичности.

Самое пугающее последствие кибербуллинга – самоубийство. Агрессивные выпады действительно приводят к непоправимому, особенно если речь идёт о неустойчивой психике подростков.

### Психологическая специфика кибербуллинга.

Власть в киберпространстве имеет особенности: преследователь анонимен, может обращаться к огромной аудитории; жертва доступна через электронные приспособления всегда и везде. И если в обычной травле преследователя могут остановить возможные затраты, то кибербуллинг практически не требует прерывать основную деятельность, то есть это очень комфортный способ повышения уровня адреналина.

### Что делать, если вы стали жертвой интернет-травли

1. Не реагировать. Лучшая профилактика кибербуллинга – это не участвовать в потенциально конфликтных интернет-спорах.

2. Не испытывать вину или стыд. Не перечитывать оскорбления, но и не стесняться их переживать.

3. Сократить возможности общения – лишить агрессора коммуникации. Добавить его в чёрный список социальных сетей, заблокировать телефонный номер и электронную почту.

4. Поделиться своей проблемой: рассказать об этом родным или друзьям, позвонить на любую горячую линию психологической поддержки.

5. Требовать справедливости. Сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибер-атаку и обратиться в поддержку «Инстаграм», «Вконтакте», «Фейсбук» и т.д. Социальные сети удаляют



нежелательные фото, посты и комментарии, а также банят агрессивных пользователей и сомнительные паблики.

6. Делать скриншоты. Скриншоты с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства. А если обидчик явно несовершеннолетний (и знакомый!), отправить информацию его родителям или учителям.

7. Поставить агрессора на место. В вежливой форме предупредить, что будет обращение в суд за клевету/оскорбления/шантаж и т.д., выразить агрессору слова сожаления и поддержки, сбив его тем самым с толку и снизив градус напряжения.

8. Борьба со стрессом. Интернет-травля – это ситуация выхода из нашей зоны комфорта. Чтобы не придавать онлайн-конфликтам большого значения, нужно повышать стрессоустойчивость. Методы, которые помогут успокоиться: творческие хобби, медитации, ароматерапия.

9. Цифровая диета. На время уйти из сети. Если так поступить во время травли, появится свободное время на что-нибудь приятное, а онлайн-агрессоры успокоятся или переключатся на кого-то другого.

10. Пересмотреть своё поведение в сети. Снизить активность, меньше выкладывать фотографий и постов о себе. Сделать страницу закрытой, внимательно изучать тех, кто постучался в друзья. Не публиковать адрес прописки и не ставить геолокацию. Чем меньше информации о вас, тем меньше поводов к травле.

11. Следовать правилам цифровой грамотности. Не переходить по сомнительным ссылкам, не общаться с незнакомцами, ставить сложные пароли для каждого аккаунта в соцсети и периодически менять их. Не скачивать подозрительные файлы.

#### Ответственность за кибербуллинг

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей о клевете (статья 129 УК РФ), оскорблениях (статья 130 УК РФ), неприкосновенности частной жизни (статья 137 УК РФ), угрозах (статьи 119 УК РФ) и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).

## **5. Профилактика буллинга**

### **5.1. Основные направления работы по профилактике буллинга**

После диагностики можно начинать работу по профилактике буллинга. Прежде чем предпринимать конкретные шаги в этом направлении стоит принять во внимание следующее. Предпринятые действия будут эффективнее в том случае, если поддерживаются администрацией школы. Результат будет достигнут быстрее, если мероприятия проводятся на разных уровнях: на уровне школы, класса и индивидуальная работа с обучающимися по необходимости. Мероприятия должны проводиться периодически в течение всего учебного года.

С целью профилактики возникновения буллинга на *уровне всей школы* могут быть проведены следующие мероприятия:

- разработаны правила поведения для всех обучающихся, обучающимся, столкнувшимся с буллингом как в качестве жертвы, так и в качестве свидетеля должно быть понятно, что делать, куда идти, кому и в какой форме сообщить об этом;

- проведены учебные тренинги со всеми взрослыми, работающими в стенах данного ОУ (от руководителей школы до технического персонала), в которых дать инструкции каждому, что делать, если увидел случай буллинга (буллеры, как правило, не боятся именно действовать в присутствии технического персонала школы, например у гардероба или в столовой). Обучение при этом по форме может напоминать не психологический тренинг или педагогический совет, а учения по пожарной безопасности, где даются четкие инструкции. *Эти действия необходимы для того, чтобы каждый ребенок и каждый взрослый в школе точно знал, что в школе действуют определенные правила поведения и проявления буллинга не поощряются, а также знал, что именно делать при первых признаках буллинга.*

- проведено школьное родительское собрание, на котором сообщается о позиции школы в отношении буллинга и твердых правилах в отношении буллеров. При этом можно попросить родителей присоединиться к работе в разных ролях (как членов антибуллингового комитета, совета отцов и других).

**На уровне класса** учителя и психологи должны информировать и разъяснять обучающимся, что такое буллинг и какова позиция школы и педагога, который проводит беседу с классом по этому вопросу. Обучающимся важно понимать, что началом буллинга нередко является оставленная без внимания враждебность, что буллингу присуща групповая динамика, что никто не может считать себя непричастным к буллингу, поскольку здесь всегда есть исполнители, помощники, наблюдатели и что в групповой динамике буллинга наблюдатели играют очень важную негативную роль и становятся пособниками того, кто затеял травлю, а также что в случае возникновения буллинга необходимо обратиться к кому-то, кто может помочь (например учитель, школьный психолог, друг, специалисты в консультационного центра, телефона доверия и т.д.). Это необходимо, так как жертвы стыдятся того, что подвергаются буллингу, и поэтому страдают молча, в одиночестве. Очень важно, чтобы они рассказали о том, что происходит, кому-то из взрослых, кому они могут доверять.

Мерой профилактики возникновения буллинга на уровне класса также могут быть принятые правила против буллинга, которые необходимо сформулировать в ходе совместного обсуждения со всеми обучающимися класса.

Педагогам важно уметь оценивать степень жестокости буллинга, в случаях физического насилия или жестокого психологического насилия необходимо информировать администрацию образовательного учреждения.

**Индивидуальная работа** с обучающимися проводится обычно при возникновении буллинга либо при проявлении агрессивного поведения. В главе «Обзор методов и техник коррекции буллинга» приводится ряд техник, применимых в этих случаях.

В Приложении 2 представлен перечень полезных интернет-ресурсов, где представлены материалы специалистов образовательных организаций различных регионов по профилактике буллинга.

## **5.2. Использование хороводно-игровых практик как одного из инструментов профилактики буллинга**

Одним из нестандартных направлений профилактики буллинга является использование русских народных игр и хороводно-игровых практик в работе с обучающимися.

Хороводно-игровые практики позволяют снизить агрессивные и враждебные реакции подростков; оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения; сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте; развить толерантность и эмпатию. Это интересный, новый опыт для детей и подростков, который способствует развитию навыков взаимодействия с группой. Занятия хороводно-игровыми практиками будут особенно полезны для классов, в которых есть предпосылки к травле одного из детей. Также они могут помочь обучающимся с заниженной самооценкой, тревожным и неуверенным в себе детям.

К задачам, которые могут решаться при использовании хороводных игр относятся:

- Создание благоприятного психологического климата в классе.
- Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, развитие у детей социальных навыков и навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Развитие уважения к культурным и психологическим различиям.

### Методика проведения хороводов

#### 1. Ожидания.

Есть такое свойство у хоровода: какой запрос сделаешь, как настроишься, такой ответ и получишь. Чтобы настроить себя на результат, необходимо начать с прояснения ожиданий. После вступительного слова ведущего о «волшебных» свойствах хоровода, каждый участник коротко рассказывает о своих ожиданиях, что бы ему хотелось изменить/ приобрести/ дополнить в отношениях в коллективе.

#### 2. Разминка

Русская народная хороводная игра «Пузырь». Эта игра очень веселая и динамичная. Дети играют в нее с удовольствием. Ребята берутся за руки, образуют круг. Перед началом игры хоровод сходится как можно ближе к центру. Пузырь сдут. Далее «надувают» пузырь, т. е. расходятся в стороны, стараясь сделать хоровод максимально большим. Хоровод-пузырь «надувается» до тех пор, пока кто-то из участников хоровода не выдержав напряжения, не

отпустит руки. Значит, пузырь «лопнул». Игра сопровождается следующим текстом:

Надувайся, пузырь,  
Надувайся велик!  
Раздувайся, держись,  
Да не лопайся!

### 3. Хоровод

3.1 Подготовка. Становятся поочерёдно: мальчик, девочка. Такой хоровод получается гармоничней.

3.1.2 Хват рук. Рука заводящего располагается ладонью вниз. Например, заводящий собирается тянуть хоровод правой рукой. Объявляет: «Правая рука сверху!» Участника спереди берём за руку так, чтобы ладонь была направлена вверх, а участника сзади так, чтобы ладонь была направлена вниз. Хват будет надёжнее, если каждый участник берёт своими большим и указательным пальцами руку следующего за собой участника хоровода обхватив его пальцы от указательного до безымянного.

3.1.3 Правила. Итак, все встали, сделали хваты и готовы приступить. Теперь необходимо ввести в курс дела новичков. Можно просто объяснить правила. Перечислить их и всё. А можно о них рассказать в форме правил. Например, заводящий говорит: «Руки по возможности нельзя разрывать. Договариваемся?» – и добивается от каждого подтверждения. От этой вступительной части зависит, какой получится хоровод. Попробуйте в один день просто объяснить, а в другой раз договориться, почувствуйте разницу. Кроме условия «не разрываться» ещё есть и такие правила: если необходимо выйти из хоровода, нужно свести руки своих напарников, соединить их и, не разрывая хоровод, выйти; также, не разрывая, следует и возвращаться. Для наглядности можно начать прокручиваться вокруг своей оси на месте, а следующий за тобой участник держится за руку и особо не движется. Тут возникает возможность и желание сильно его за руку не держать, немного отпустить и руки, прокручиваясь, перехватятся. Могут быть еще такие правила: через руки не переступать; не дёргать руки, т.е. все движения должны быть нерезкими, плавными.

### 3.2 Активная часть.

#### «Круг»

Число участвующих в круге не ограничено, но их должно быть не менее трёх человек. Участники, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят от корпуса под небольшим углом вниз или вверх. Движение по кругу в хороводе идёт по часовой стрелке, но может идти и против.

#### «Два круга рядом»

Круги находятся на небольшом расстоянии друг от друга или совсем рядом. Каждый круг может двигаться как по часовой стрелке, так и против неё. Повороты обоих кругов происходят одновременно или в одну, или в разные стороны.

### «Круг в круге»

Один круг большой, а внутри него круг поменьше. Внешний круг движется по солнцу, а внутренний как по солнцу, так и в противоположном направлении.

### «Восьмёрка»

Эта фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в разные стороны и в определённый момент ведущие одновременно разрывают их, и участники через одного переходят из одного круга в другой. Образуется рисунок похожий на цифру «восемь». «Восьмёрку» исполняют, как по одному, так и парами. Количество участников или пар в каждом круге должно быть одинаковым.

### «Улитка»

Эта фигура образуется из круга. Ведущий разрывает общий круг и, продолжая движение в том же направлении, заводит новый круг внутри большого, затем заводит второй, третий и т. д. «Развивание» (восстановление) фигуры может быть разным.

### «Ворота»

Первый вариант. Исполнители стоят двумя линиями («улица») парами одна против другой. Пары одной линии берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота», другие руки могут быть опущены или соединены с руками других пар. Другие участники (стоящие напротив) парами проходят через противоположные воротца.

Второй вариант. Все пары одной линии, соединив и подняв руки, образуют непрерывные «воротца». Другая линия с разъединёнными руками проходит по одному в каждые «ворота».

Третий вариант. Исполнители стоят в кругу. Ведущий разрывает его и через центр ведёт остальную цепь за собой. Подойдя к любой паре, все проходят через воротца, которые она образует.

Четвёртый вариант. Пары, взявшись за руки, стоят по кругу. Одна половина пар стоит по часовой стрелке, а другая против неё. Одновременно пары начинают движение. Одна половина пар поднимает «ворота», а другие пары проходят под ними и наоборот.

Пятый вариант. Чётное число пар стоит по кругу, каждые две пары расположены лицом по кругу. Одновременно все начинают двигаться по кругу, пары, идущие по часовой стрелке, образуют «ворота», другие пары проходят под ними и наоборот.

### «Гребень»

Две линии, выстроившись, друг против друга, движутся навстречу. Руки исполнителей свободно опущены вниз. Обе линии встречаются друг с другом, и исполнители, продолжая двигаться, проходят сквозь линии правым или левым плечом.

3.3 Завершение. Заводящий завершает хоровод, взяв участника идущего последним, за руку и предложив всем не разрывая рук, образовать круг. Делается небольшая натяжка так, чтобы можно было бы слегка облокотиться

назад. В руках, при этом, должно быть комфортное чувство. В таком положении с закрытыми глазами нужно вспомнить прошедший хоровод. Заводящий предлагает: «Закроем глаза и подумаем: что было? что изменилось? что стало?» Затем заводящий объявляет: «Откроем глаза и коротко скажем пару фраз о своём состоянии, когда закончишь, передай слово следующему участнику нажатием руки». Далее он слегка пожимает руку участнику, который стоит слева (так все будут говорить по очереди в направлении по часовой стрелке).

4. Рефлексия. После каждого хоровода делимся впечатлениями. Это не менее важная часть, чем сам хоровод. Так продолжается такая же значимая по своей силе и эффективности работа. Когда говорит один, остальные слушают. Можно задавать уточняющие вопросы, помогающие лучше раскрыть то, что рассказчик описывает, что он чувствует. Важно следить, чтобы участники не перебивали друг друга и стимулировать их делиться впечатлениями: «Что ты чувствовал, когда мы все держались за руки?», «Есть ли в хороводе «главный»?», «В чем, в какие моменты можно почувствовать свою значимость?» «В какой ситуации важно чувствовать поддержку окружающих?» и т.п.

Таким образом, путём приобщения к искусству русского народного хоровода возможно одно из решений вопроса воспитания нравственности, формирования ценностных установок у подрастающего поколения.

## **6. Обзор методов и техник коррекции буллинга**

С целью обобщения имеющегося опыта коррекции ситуаций буллинга были изучены различные источники информации (см. список литературы). Предлагаем вашему вниманию несколько эффективных техник.

### **6.1. «No-Blame-Approach» (Без обвинений)**

Данная методика – это разновидность медиации, работы по урегулированию конфликтов и менеджменту рискованных ситуаций. Основная работа педагога состоит в проведении регулярных бесед со всеми участниками ситуации.

#### Этапы метода:

1. Первый этап – *подготовка*. Он включает:

а) Первый разговор с жертвой (см. ниже «Основные вопросы для интервью»)

- Интервью с жертвой (вопросы прилагаются)
- Объяснить цель: исследовать, что произошло, кто в этом участвовал, а также кто может оказать поддержку.
- Серьезно отнестись к состоянию жертвы, ее страхам, постараться снизить уровень страха и тревоги.
- Не встречаться с группой помощников без согласия жертвы!

б) Разговор с родителями жертвы

- Информирование о ситуации и планируемых мерах.

- Поддержка.
- в) Информирование и подготовка других учителей
  - Включение в работу классного руководителя, информирование педагогов с целью контроля возникновения повторных попыток буллинга.
- г) Формирование группы помощников и планирование мероприятий
  - Группа примерно 6 чел, в которую входят как буллеры, так и ребята являющиеся наблюдателями и сохраняющие нейтралитет.

## 2. Второй этап – *проведение*

### а) Встреча с группой помощников

б) Объяснить помощникам, в чем проблема, никого не обвинять и не дискутировать по поводу прошлого, никого не наказывать, а вместе взять на себя ответственность за происходящее: что может сделать каждый человек из группы? Вместо обещаний обсудить, что может сделать каждый, в конце разговора передать ответственность группе.

- Примерное вступление: «У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой помощью к вам!»

### в) Второй разговор с жертвой примерно через неделю

- Узнать произошли ли какие то перемены, как самочувствие сейчас.

- Проверить видит ли жертва свои возможности влияния на ситуацию.

### г) Повторные беседы с каждым из членов группы

— *Как у тебя прошла эта неделя?*

— *Что тебе удалось сделать из того, что запланировал?*

— *Как ты думаешь, как себя сейчас чувствует ... (имя жертвы)?*

— *Что ты можешь сказать о других помощниках из группы?*

— *Какие у тебя еще есть наблюдения касательно данной ситуации?*

— *Что можно было бы еще улучшить?*

— *Хочешь ли ты продолжать участие в этой акции и дальше?*

Если видно, что никаких позитивных изменений не произошло, через неделю снова провести индивидуальные беседы.

Если видны успехи, повторить встречи через шесть недель для подведения итогов и закрепления эффекта.

3. Заключительный этап – **подведение итогов** (примерно через 1,5 – 2 месяца).

4. Поддерживать контакт с жертвой и ее семьей, регулярно осведомляться о том, как развивается ситуация у затронутого буллингом ребенка.

Главным человеком здесь является жертва. Поговорить с ней нужно в первую очередь и делать это нужно правильно. Если вы начали формировать группу поддержки, не получив согласия жертвы, вы сделаете большую ошибку и своими руками сведете на нет все дальнейшие усилия. Почему? Услышав, что психолог что-то обсуждал про нее с буллерами, жертва просто решит, что вы тоже на их стороне – ведь жертва все время ждет подвоха.

## 6.2. Метод Фарста

Фарста – это район города Стокгольма. Там группой шведских психологов под руководством Карла Льюнгстрема (Karl Ljungstrom) была разработана и успешно применялась данная методика.

Тот, кто хочет работать с этой методикой, должен иметь немного опыта по части того, как реагировать, чтобы не дать себя запутать и сбить с толку в случае сопротивления буллера.

### Первый шаг:

Если Вы столкнулись со случаем буллинга, Вам нужно:

1. Поговорить с информантами (с теми, кто предоставил информацию).

2. Осторожно расспросить жертву.

3. Постараться подбодрить жертву, вселить чувство уверенности.

4. Собрать точные данные о происходящем

Вы должны четко знать:

1. Кто, где, когда и что делал?

2. Как часто это происходило?

3. Кто еще присутствовал при этом?

4. Попросить жертву, если это необходимо, вести дневник буллинга.

5. Важно, чтобы больше никто из школьников не знал об этом разговоре, чтобы агрессоры не были предупреждены.

6. Подумайте о том, нужно ли привлекать родителей.

### Второй шаг:

1. Обеспечьте себе поддержку.

2. Спросите себя: кто из коллег сегодня может помочь?

3. Спланируйте время (вам нужно два часа).

4. Найдите помещение.

5. Предупредите коллег, что осуществляющие буллинг школьники с такого-то по такое-то время по очереди будут вызываться с уроков.

6. Подумайте, нужен ли Вам протокол? Если да, то кто будет вести его?

### Третий шаг:

1. По одному вызовите с урока каждого из буллеров, заранее не предупреждая их об этом.

2. Положите перед собой лист опросника (Приложение 1) и, ориентируясь на него, начните разговор.



3. Говорите ясно и предметно по теме, сохраняя спокойный тон!
4. Дайте понять, что Вы осуждаете содеянное буллером, и что он должен нести ответственность за то, что сделал!
5. Постарайтесь сделать агрессора вашим партнером в борьбе против буллинга.
6. Будьте готовы к тому, что он будет применять различные стратегии, чтобы оправдать себя!
7. Поскольку никому не известно о содержании вашей беседы с буллером, нет и необходимости думать о проблеме его реинтеграции в сообщество ребят.

Четвертый шаг:

1. Порадуйтесь в случае удачи и поделитесь с коллегами возможностями этого метода!
2. Поблагодарите всех участвовавших коллег за их сотрудничество и помощь.

Никто из вызываемых участников буллинга не должен рассказывать в классе, о чем с ним беседовали. Сложность этого метода в том, что буллеры прибегают к стратегиям оправдания. Приведем пример наиболее распространенных:

Стремление заглушить или смягчить чувство вины:

*«Другие тоже это делали! Но я ведь только...!»*

Стремление освободиться от чувства вины, привлекая в качестве оправдания «неадекватное» поведение жертвы:

*«Он сам начал! Он сам виноват! Да вы знаете, что он делал?»*

Приписывание жертве недостатков и объявление их причиной своих агрессивных действий:

*«Но он же иностранец (инвалид, «голубой», националист, еврей, гасторбайтер и т.д.)».*

Придумывание «аргументов» в свое оправдание (заглушаются требования собственной совести):

*«Нам самим не хватает денег и работы (а тут еще эти иностранцы)! Все мои знакомые пашут (а «эти» попрошайничают/что-то другое )!»*

Привлечение более высоких инстанций:

*«Он оскорбил мою мать/семью/религию!»*

Выслушав подобные «аргументы», Вы можете поговорить на эти темы. Однако нельзя позволить отвлечь себя от совершенных действий – от самого буллинга.

Можно сказать примерно следующее: «Несмотря на все, что ты говоришь, то, что ты делаешь, является преднамеренным нанесением вреда психическому здоровью человека, ранит и оскорбляет (имя жертвы)! И мы не будем терпеть подобные вещи в нашей школе, ни сейчас, ни в будущем!»

### **6.3. Семь шагов к прекращению травли в детском коллективе**

(По материалам Людмилы Петрановской, педагога-психолога, специалиста по семейному устройству, лауреата Премии Президента РФ в области образования)

В начале работы необходимо оценить всю информацию о сложившейся ситуации, выделить факты, интерпретации и эмоциональные оценки, тщательно ее проанализировать, сделать для себя резюме, наметить план действий.

#### **1 шаг. Назвать явление**

Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется ТРАВЛЯ. Насилие. Пока не назовете своим именем, все будут делать вид, что ничего особенного не происходит.

Дальше нужно понять, кто готов взять на себя ответственность за прекращение этого дела. Признак того, что готов – как раз готовность назвать травлю травлей. Идеально, если это сразу учитель, воспитатель, психолог образовательной организации.

Дальше тот взрослый, кто взял на себя ответственность, для простоты будем называть его учителем, хотя это может быть вожатый в лагере, тренер, завуч и т. д. должен поговорить с группой, в которой происходит травля и НАЗВАТЬ явление группе.

По многим комментариям бывших «травильщиков» видно, насколько дети не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Они должны узнать от взрослого, что когда они делают так, это называется «травля» и это – недопустимо.

Бывает, необходимо описать ситуацию с точки зрения жертвы. Иногда это требуется делать и для педагогов. Тех, кто придерживается позиции: «подумаешь, дети всегда друг друга дразнят».

Предлагаем педагогам представить себе: «Вот вы приходите на работу. Никто не здоровается, все отворачиваются. Вы идете по коридору – сзади смешки и шепот. Вы приходите на педсовет, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. Вы начинаете контрольную – и обнаруживаете, что заранее записанное на доске задание кто-то стер. Вы хотите заглянуть в свой ежедневник – его нет на месте. Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах. Однажды вы срываетесь и кричите, вас тут же вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: «Нужно уметь ладить с коллегами!» Ваше самочувствие? Как долго вы сможете это выдержать?»

Важно: не давить на жалость. Не говорить: «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только: как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ? И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не

нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе.

Иногда первого пункта хватает, если буллинг выявили в самом начале.

### **2 шаг. Дать однозначную оценку**

Люди могут быть очень разными. Они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить друг друга. Люди способны научиться быть вместе и работать вместе. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному. Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает.

### **3 шаг. Обозначить травлю как проблему группы**

Когда людям предъявляют им моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети, зачинщики травли, потому что очень часто это дети абсолютно неспособные переносить стыд и вину. То есть в ответ на называние травли насилием, вы услышите: «А чего он? А мы ничего... а это не я» и все в таком духе. Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо его вести.

Не надо спорить о фактах, выяснять, что именно «он», кто именно что и т. д. Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть – насилием. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. Это позволит зачинщикам сохранить лицо, и, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами, агрессорами и свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

С детьми постарше можно посмотреть и обсудить книгу «Повелитель мух» или «Чучело». С маленькими – «Гадкого утенка».

### **4 шаг. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор**

Результат не будет прочным, если дети просто «прогнутся» под формальные требования учителя. Задача – вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля». Допустим 1 балл – это «я никогда в этом не участвую», 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах – сколько баллов они поставили бы себе? Если это не подростки, «троек» не будет, даже у самых отпетых агрессоров.

В этом месте ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травишь. Наоборот, нужно сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить – это хорошо и правильно. Даже

те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс». Так моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, ее дают сами дети.

Если группа очень погрязла в удовольствии от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Я описывала прием с «Гадким утенком» в книжке, перескажу здесь коротко. Напомнив детям тот отрывок, в котором описана травля, можно сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Среди вас есть желающие быть тупыми злобными курами? Каков ваш выбор?».

Этот же прием может помочь родителям осознать, что если травят не их ребенка, а наоборот, это тоже очень серьезно. Их дети находятся в роли тупых и злобных кур, а такие роли присыхают так крепко, что начинают менять личность. Они этого хотят для своих детей? Для индивидуального разговора с ребенком, не понимающим, что плохого в травле, это тоже подходит.

#### **5 шаг. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт**

До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому. Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся – их разбирают». Если дети постарше, можно разобрать более сложные ситуации, например, то, что люди по-разному чувствительны, и то, что для одного – дружеская борьба, для другого может быть больно. Это может найти отражение в таком, например, правиле: «Если я вижу, что невольно задел и обидел человека, я прекращу делать то, что я делаю немедленно».

Но слишком много, тонко и сложно не надо, по крайней мере, для начала. Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

#### **6 шаг. Мониторинг и поддержка позитивных изменений**

Это очень важно. Очень важно чтобы взрослый (взрослые), который взялся разруливать ситуацию, не бросал группу. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь.

Можно сделать "счетчик травли", какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Можно сделать коллаж про «хронику выздоровления» или «график температуры» и т. д.

Суть в том, что группа постоянно получает искренний интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

### **7 шаг. Гармонизировать иерархию**

Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, игры на командообразование и т.д. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей, гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

В случае травли в образовательной организации ошибочным является мнение, что надо поработать с детьми, чтобы они изменились.

Принципиально важно сотрудникам понимать, что им также необходимо меняться, менять систему приоритетов, ценностей, может быть, стиль взаимодействия, систему поощрений и наказаний, организовать новые виды деятельности детей, вместе с ними разрабатывать правила общежития, обеспечивающие безопасность всем (и жертвам и преследователям и сотрудникам). В настоящее время нередко объектом травли обучающихся становятся наиболее уязвимые педагоги – начинающие или пожилые, поэтому забота о безопасности в образовательной организации – это прежде всего дело всех сотрудников.

В случаях совершения правонарушения несовершеннолетними подключить правоохранительные органы, а при подозрении на психическое (наркологическое) неблагополучие – психиатров и наркологов.

Грамотно поддерживать пострадавших детей. Принять экстренные меры по защите жертв от дальнейшей агрессии. Но при этом руководствоваться принципом реабилитации обидчиков в целях недопущения подобных явлений в дальнейшем. При составлении реабилитационного плана необходимо делать акцент на освоение навыков эффективной коммуникации, контроля над эмоциями.

## Список литературы

1. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы. Программа развития проектного мышления у младших школьников. – М.: Генезис, 2007
2. Методические рекомендации для учителей по профилактике школьной травли (буллинга) / АНО «Региональный центр «Вектор», - Пермь, 2016
3. Методические рекомендации Сплоченность равнодушных против травли в школе. Организационная культура школы для профилактики насилия в ученической среде: практическое пособие для педагогов и администрации / Под ред.Кривцовой С.В., - М., 2018
4. Микляева А, В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8класс) - С-Пб., речь, 2003
5. Микляева А, В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии (9класс) - С-Пб.: Речь, 2003
6. Родионов В.А. , Ступницкая М.А. , Кардашина О.В. Я и другие. Тренинги социальных навыков для учащихся 1-11 классов.- Ярославль: Академия развития, 2001
7. Рудякова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде. Программа, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2010
8. Солдатова Г.У. и др. Мы в ответе за цифровой мир. – М.: Когито-Центр, 2019
9. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков.- М.: Генезис, 2000
10. Субботина Е. Моего ребенка обижают. Советы родителям. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016
11. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. – М.: Генезис, 2005

**Опросник к методу Фарста**

Имя опрашиваемого: \_\_\_\_\_  
 Класс: \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_

Знаешь ли ты, о чем я хочу с тобой поговорить?

*(Подождите ответа и не дайте себя одурачить.)*

\_\_\_\_\_ (имя жертвы) \_\_\_\_\_ попал в очень неприятную ситуацию. Тебе что-то известно об этом?

*(Если Вы замечаете у агрессора некоторые проявления неуверенности, используйте эти состояния: настаивайте на своем, действуйте решительно и целенаправленно.)*

*Переходите к следующей странице опросника. Теперь настало время*

*конфронтации:*

Мне известно, что ты участвовал в этом. Ты ... (дата, время) сделал следующее:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*(Не допускайте никаких дискуссий! Не принимайте никаких оправданий!)*

Все это выглядит ужасно. И, ты знаешь, это вовсе не безобидная вещь, это – БУЛЛИНГ!

Буллинг – это умышленное покушение на душевное здоровье человека! В нашей школе это недопустимо!

Что ты можешь сделать для того, чтобы прекратить буллинг против ..... (имя жертвы)?

*(Апеллировать к его ответственности, добиться уступки и закрепить результат).*

Что ты можешь сделать, если заметишь, что другие занимаются буллингом?

*(Записать ответ и сообщить буллеру о том, что Вы хотите видеть его в качестве партнера в борьбе против буллинга.)*

На протяжении \_\_\_\_\_ мы будем наблюдать за тобой.

*(указать промежуток времени)*

После этого с тобой (и с другими буллерами) снова будет проведена беседа.

Ты согласен?

### Классный час «Моя рука в твоей руке» 2-4 класс

Детям предлагается отгадать загадки:

Есть у меня работники, Во всем помочь охотники.

Живут не за стеной – День и ночь со мной:

Целый десяток Верных ребяток! (Пальцы рук);

Любят труд, не терпят скуки, Всё умеют наши... (Руки)

Детям предлагается поговорить об одном удивительном, загадочном, интересном предмете. О том, что есть только у человека, о руках.

1. Какова роль рук в нашей жизни? С их помощью мы многое можем: рисуем, пишем, строим, делаем орудия труда..... Что умеют ваши руки? (принять все ответы)

2. Еще они нужны, чтобы приветствовать друг друга. Мы по-разномужимаем руки. Задание: в парах придумать интересное рукопожатие и продемонстрировать его. Выбрать самое интересное. Наградить его аплодисментами. Предлагаю с сегодняшнего дня в течение недели так здороваться при встрече друг с другом.

3. Посмотрите внимательно на свои ладони. Найдите отличие между правой и левой ладонью, между своей и ладонью соседа.

4. Работа в парах. Упражнение «Рисунок на ладони». Один закрывает глаза, другой рисует на его ладони пальцем рисунок, нужно угадать, что нарисовано. Потом ребята меняются местами. Поделиться впечатлениями: получилось ли? Было ли приятно?

5. Упражнение «Узнай руки» Один ребенок садится на стул перед классом и держит открытыми свои ладони. Ему завязывают глаза. Несколько ребят тихо и молча подходят к нему и по очереди берут его за руки. Сидящий должен выбрать приятные для него руки и объяснить, почему выбрал именно их. Игра повторяется несколько раз. Вывод делают сами (мы разные, нравимся друг другу по разным причинам, что по рукам можно сказать о человеке...).

6. Каждому выдается лист бумаги. На нем нужно обвести свою ладонь. В центре написать свое имя. Рисунок передается соседу по парте, его задача написать на пальцах комплимент или пожелание. Также рисунок можно передать сидящему сзади, а далее он возвращается к хозяину. По желанию дети зачитывают что получилось. Происходит обсуждение. Понравилось ли то, что написали о тебе другие? Согласен ли? Почему важно замечать друг в друге хорошее и желать друг другу добра?

7. Завершить встречу можно упражнением «Аплодисменты». Один ученик подходит к кому-либо и аплодирует ему, затем вдвоем они аплодируют другому и так до тех пор, пока все не встанут. Последнему хлопают все.



## **Занятие «На какую пуговку я похожа» (5 класс).**

**Оборудование:** пуговицы, лоскутки тканей, рамка для картины

### **Ход занятия.**

1. Рассмотреть принесенные пуговицы и выбрать ту, которая больше всего нравится и на которую сама девочка больше похожа.
2. Рассказать о своей пуговице. Какая она? Почему выбрали именно ее?
3. Выложить пуговку на столе, где хочется. Обсудить взаимные симпатии, дружеские связи.
4. Как красивы эти пуговицы вместе! Но каждая из них мечтает о своем кусочке ткани, где ей было бы лучше всего. Подберите ткань для своей пуговицы и расскажите, какая она. (Мягкая, теплая, пушистая, гладкая).
5. Что вам хотелось бы сшить из этих тканей, что украсить своими пуговицами? ( Предметы одежды, шторы, сумки).
6. Можно сделать общую картину из лоскутков и пуговиц, вставив их в рамку (каждой должно понравиться ее место).
7. Обсудить, чем похожа картина на отношения в классе.
8. Рефлексия. Понравилась ли игра? Какие чувства испытали?

**Дополнение.** При желании в занятие можно включить элементы арт-терапии, например, изготовить из ткани и пуговицы поделку Йо-йо. В процессе совместной деятельности обучающиеся сближаются, устанавливается эмоциональный контакт.

## **Этический диалог «Умеем ли мы прощать?» (6-8 класс)**

### **1. Учитель предлагает ситуацию для обсуждения**

Несколько дней назад вы поговорили со своей лучшей подругой и рассказали ей все, что накопилось на сердце, поделились с ней самым сокровенным. Вам очень хотелось выговориться и даже в голову не пришло, что ваши тайны на следующий день станут предметом обсуждения чуть ли не всего класса.

### **2. Обсуждение ситуации (можно в группах, а потом всем вместе)**

- Простите вы подруге или нет? Почему?
- Какие чувства мы испытываем в подобных ситуациях к тому, кто нас обидел?
- Есть ли среди нас те, кто сам никогда и никого не обижал?
- Вспомните, какие чувства мы испытываем, когда сами кого-то обидели?
- Кого чаще всего мы обижаем?
- Кто чаще всего обижает нас?

- Как же быть? Ведь мы друг другу близкие люди, а на душе гнев, боль, агрессия, чувство вины... И каждый ждет, что первым шаг навстречу сделает не он.
- Что легче: прощать или самому просить прощение? Почему?
- Что мешает сделать первый шаг тому. Кто обидел?
- Как ему помочь?
- Как нужно прощать?
- Зачем нужно уметь прощать?
- Любой ли человеческий поступок можно простить? Если да, то почему? Если нет, то, что нельзя простить?

### **3. Рассказ учителя о реальных событиях из жизни людей, столкнувшихся с подобной проблемой.**

Пример рассказа. Накануне Второй мировой войны в Германии был убит Вальтер Ратенау – политический деятель, выступавший за равноправие еврейского народа. Убийца был пойман, ему не удалось скрыться. Примечательна его дальнейшая судьба. Мать Ратенау написала его матери письмо, в котором во имя памяти своего сына выразила готовность простить убийцу при условии, что он «перед земным судом полностью и открыто признает свою вину и перед Богом покается». Это письмо заставило преступника осознать весь ужас содеянного и, по его собственному признанию, открыло ему новый мир. Во время войны он спас 700 еврейских беженцев.

**Итог:** Прощать или нет - право каждого. Я выражаю надежду, что сегодняшний разговор поможет вам определиться с выбором.

### **Навыки эффективного общения (5-8 класс)**

1. В начале занятия ученикам предлагается заполнить шкалу самочувствия (на доске изображены 2 вертикальные прямые), обозначив на ней комфортность пребывания в классном коллективе и доброжелательность отношений.

Учитель помогает сформулировать задачи: «Посмотрим, есть ли в классе проблема в отношениях, дискомфорт от чьего-то поведения. Такие проявления есть в любом классе».

2. «Обсудим, почему люди обижают и унижают друг друга? Они не знают, что это плохо? Знают, конечно, но все равно делают. Почему?» (выслушать и озвучить/записать варианты):

- привыкли всегда так действовать;
- не знают других способов общения;
- возможно, их также обижают и унижают;
- не понимают чувств другого человека, могут даже не понимать, что обижают кого-то;
- хотят обратить на себя внимание;
- стремятся общаться, но не умеют делать это позитивно;

- имеют низкую самооценку, боятся, что их самих обвинят, обидят и нападают первыми;

- считают, что обзывать весело, развлекаются, не считаясь с чувствами другого человека;

- привыкли к безнаказанности, не замечают своего негативного поведения;

- все понимают и обижают специально, намеренно; любят обижать и унижать других.

3. Что делать? Как реагировать в таких ситуациях? (выслушать все предложения ребят).

Резюмировать: способы могут быть активные и пассивные.

-обидеться;

-молча стерпеть, не связываться;

-отреагировать по схеме «сам дурак»;

-пожаловаться взрослым;

-заплакать;

-отомстить;

- дать жесткий ответ, вплоть до драки.

4. Какие из вариантов вам нравятся? Какой способ самый эффективный?

Критерий эффективности: отреагировать нужно так, чтобы

- обидчик узнал о ваших чувствах;

- реакция должна не ухудшить, а улучшить отношения;

- нужно не уподобиться обидчику;

- ваше психологическое состояние должно улучшиться.

5. Правильно строим обращение к обидчику. Необходимо, чтобы он четко осознал, какое действие производит его поведение на окружающих. Говорить нужно только о своих чувствах, используя местоимение «я», а не «ты». «Я (называется чувство), когда (описывается ситуация)».

Например, «Я расстроен и обижен, когда ко мне грубо обращаются» или «Мне неприятно, когда я слышу неприличные слова».

6. Практическая работа «Письмо однокласснику».

Заполняется предлагаемый шаблон. Ребятам предлагается обратиться к тем, кто создает в эмоционально травмирующие ситуации в классе. Можно сделать это анонимно, главное, искренне высказать свое отношение к событиям, выражать только свои чувства и не писать оскорблений. О содержании написанного узнает только его адресат.

### **Письмо однокласснику.**

Хочу обратиться к .....

Хочу сказать тебе, что.....

### **Тренинговое занятие «Я и моя роль в классе» (8 класс)**

Цель: осознать систему отношений, в которую включены учащиеся, понять свое место в структуре класса, оценить, насколько устраивает его эта позиция.

1. Разминка. Одному из участников (лучше если это будет уважаемый всеми ученик) предлагается расположить на каком-либо расстоянии от себя нескольких ребят класса (по случайному выбору), руководствуясь только собственным чувством близости к каждому из них.

2. Далее предлагается выполнить подобную работу на листе бумаги каждому ученику. Ребятам выдаются листы бумаги формата А4 с кругом посередине. В центре круга написана буква Я, рядом каждый вписывает свою фамилию и имя. Задача: расположить вокруг себя всех своих одноклассников (кружки должны быть четко и понятно подписаны).

3. Когда работа завершена, каждый получает по 2 фломастера или карандаша (черного и зеленого цвета). Задача каждого просмотреть все рисунки, найти на каждом себя, и в том случае, если местоположение относительно центра его устраивает, обвести свою фамилию зеленым цветом. Если данная позиция не устраивает – черным.

4. Затем каждый рассматривает свой рисунок и делает вывод для себя: чем больше зеленого цвета на его листке, тем лучше он выстроил отношения с одноклассниками. На листе делается запись: нравится ли получившаяся картина.

5. Ведущий просит каждого обратить внимание на те имена, кто выделил себя черным цветом. Задание: в течение недели понаблюдать и установить с этим человеком дружеские отношения.

Листы собираются ведущим (во избежание выяснения отношений и конфликтных ситуаций) и анализируются вместе с классным руководителем.

## Полезные интернет ресурсы

<http://каждыйважен.рф>



<http://травлинет.рф>

<http://animagic.tilda.ws>



**Полдень**