

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Районный центр диагностики и консультирования для детей, нуждающихся  
в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»,  
г. Козельск Калужской области

Принято на педагогическом совете

«УТВЕРЖДАЮ»

протокол № 1

Директор МКУ ДО РЦДиК г. Козельск

от 30.08.2024 г.

\_\_\_\_\_/А.С. Матюшина/

Приказ № 3 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И  
ПРЕВЕНТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ  
*социально-гуманитарной направленности***

**«Я и ОНИ»**

**(Срок реализации – 1-2 месяц)**

**Возраст обучающихся 10-12 лет**

*Авторы:  
педагог-психолог Ушатова Т.Е.  
педагог-психолог Ларчиков С.Н.  
педагог-психолог Матюшина А.С.*

Козельск, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка.

### **Актуальность**

Конфликты – это неотъемлемая часть жизни, если их не урегулируют мирным путем, они сопровождаются агрессией и враждебностью. Возникают конфликты и в школе, как внутриличностные, так и между учащимися, или между учителем и учеником. У обучающихся должны быть сформированы такие умения и компетенции, как уважение и принятие ценностей семьи и общества, готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом, а также должны быть сформированы доброжелательность, отзывчивость, умение слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение. Для этого в школе необходимо проводить занятия с обучающимися, на которых каждый ребенок имел бы возможность развивать в себе эти качества. Особого внимания требуют обучающиеся, которые в силу своих индивидуальных психологических и физиологических особенностей испытывают коммуникативные и личностные проблемы и нуждаются в индивидуальной поддержке. К категории таких детей относятся: агрессивные, тревожные, импульсивные, гиперактивные, дети с неврозами и расстройствами поведения. Самое большое количество конфликтных ситуаций в школе происходит среди обучающихся 6-7 классов, что обусловлено особенностями подросткового возраста.

Среди основных факторов, которые негативно влияют на поведение подростков можно выделить следующие:

- возрастные особенности детей (кризис 12 лет, переход в среднее звено);
- неблагополучие в семьях;
- агрессивность и нетерпимость взрослого окружения;
- проявления экстремизма в обществе;
- увлечение деструктивными компьютерными играми и интернет-сайтами;
- агрессивные модели поведения в средствах массовой информации, доступные для просмотра подросткам, стимулирующие агрессивные импульсы.

Для профилактики конфликтов, необходимо иметь представление о том, как они возникают, развиваются и завершаются в школьных коллективах, каковы их особенности и причины. Для этого в начале занятий требуется проведение комплексной диагностики. Именно в общеобразовательной школе закладываются основы поведения человека в будущем в предконфликтных и конфликтных ситуациях. Профилактика конфликтов – это их предупреждение. Предупредить конфликт гораздо легче, чем конструктивно разрешить его, потому как для разрешения конфликтных ситуаций необходимы возможность и заинтересованность всех его участников. Профилактика требует меньших затрат сил, средств и времени.

В школе дети проводят большую часть своего времени и именно там они учатся строить отношения с окружающими. Если за время обучения подросток не освоил допустимые в обществе способы взаимодействия с другими людьми, возникает риск, что в дальнейшем он не сможет выстраивать отношения или сам станет отвергаемым. Это проявляется в виде правонарушений, попыток суицида, конфликтов, примыкания к группировкам и прочее.

Подводя итоги пояснительной записки по обоснованию актуальности и необходимости работы по профилактике конфликтов в школе, можно сделать следующие выводы:

- специфика конфликтов между обучающимися определяется возрастной психологией, поэтому необходимо проводить диагностические обследования подростков для выявления тех или иных личностных особенностей и строить психолого-педагогическую работу, опираясь на результаты диагностики. Межличностные и межгрупповые конфликты негативно сказываются на всех процессах жизнедеятельности школы – трудности в учебе, замкнутость, потеря мотивации, уход от жизненных реалий, как итог неуспешная личность.

Если ребенок не чувствует себя в школе в безопасности, он будет думать не об учебе, а о том, что и кто поджидает его после уроков.

Если ребенок находится в среде, где царят агрессия, издевки, насилие, подначки, где он все время вынужден обороняться, – он начинает воспринимать такие отношения как норму, привыкает и усваивает агрессивные способы взаимодействия с окружающими.

Если для достижения высокого рейтинга в классе принято унижать, подавлять, проявлять насилие, то амбициозный подросток невольно становится на путь формирования агрессивных (а то и криминальных) черт характера.

**Форма работы:** групповая

**Информационное обеспечение деятельности:** беседа, тренинг, групповое решение задач, игры, презентации, видеофильм, информационный буклет.

**Адресат программы:** обучающиеся 6 класса (10-12 лет);

**Объем программы:** 4 часа;

**Форма обучения:** очная;

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические;

**Срок освоения программы:** 1-2 месяца;

**Режим занятий:** 1 раз в неделю продолжительностью 40-45 минут.

**Направленность (профиль) программы:** социально-гуманитарная.

**Цель:** снизить уровень агрессивности, враждебности и конфликтности у учащихся, а также сформировать у учащихся способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развить умения принимать ответственность за свои поступки.

**Задачи:**

1. Обучить учащихся конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.
2. Сформировать у учащихся способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.
3. Сформировать у учащихся способность осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.
4. Сформировать у учащихся навыки сопротивления стрессовым ситуациям.

5. Способствовать осознанию учащимися важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.
6. Профилактика буллинга и насилия среди обучающихся, создание благоприятного психологического микроклимата в коллективе.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Формирование адекватного уровня самооценки, которая напрямую влияет на поведение подростка.
2. Повышение уровня знаний, обучающихся о себе, о негативном влиянии межличностных конфликтов и стресса на здоровье, усвояемость учебного материала, и в целом, успеваемость в классе.
3. Освоение навыков конструктивного диалога, эффективных способов проживания своих негативных эмоций, решения внутренних проблем. Улучшение психологического климата в подростковой среде, повышении групповой сплоченности.

#### **Этапы программы:**

1. Диагностический этап.  
Включает в себя изучение микроклимата в коллективе с помощью диагностических методик:
  1. Опросник социально-психологической адаптированности (СПА) А.К. Осницкого;
  2. Методика на выявление «Буллинг-структуры» (Е.Г. Норкина);
  3. Анкета для изучения психологического климата в классе (Л.Г. Федоренко);
  4. Тест «Уровень эмпатийных тенденций» И.М. Юсупов (Приложение 1).
2. Информационно- просветительский этап.  
Включает обработку проведенной диагностики, ее анализ и составление своеобразного прогноза относительно возникновения, либо не возникновения конфликтной ситуации.
3. Профилактический этап.  
Проведение с обучающимися теоретических и практических мероприятий направленных на профилактику конфликтов.
4. Заключительный этап. Подведение итогов.

Разделение программы на этапы носит рекомендательный характер, все они взаимосвязаны и дополняют друг друга.

#### **Обоснование структуры и принципы отбора обучения.**

Программа курса «Я и ОНИ» направлена на формирование положительного отношения обучающихся к друг другу, развитие навыков умения выхода из конфликтных ситуаций. Она составлена таким образом, что ученик может изучить данную проблему многосторонне; часть учебного материала обучающийся получает в форме теоретических знаний, другая часть направлена на практические работы в форме дискуссий, диагностических процедур, сочинений, игр, групповых работ. Применение информационных технологий, таких как презентации и видеоролики делают программу более насыщенной и интересной.

#### **Показания и противопоказания к реализации программы:**

Обучение по программе производится по согласию родителей (законных представителей) на основании договора о взаимном сотрудничестве с образовательным

учреждением, где обучается подросток. Противопоказанием для участия в программа является: отказ ученика, отказ родителей о включении ребенка в программу, курс занятий.

### Используемая литература:

- 1) Юнг Конфликты детской души: моногр. / Юнг, Густав Карл. - М.: Канон, 2020.
- 2) Возрастная и педагогическая психология: учебник для вузов / Б. А. Сосновский [и др.]; под редакцией Б. А. Сосновского. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 359 с.
- 3) Подольский, А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 124 с.
- 4) Сельченко, К.В. Прикладная конфликтология / К.В. Сельченко. - М.: Харвест, 2016. - 566 с.
- 5) Наталья, Зыкова und Наталья Гавриленко Психологические защиты и копинг-поведение в подростковом возрасте / Наталья Зыкова und Наталья Гавриленко. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. - 485 с.
- 6) Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста: практическое пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021.
- 7) Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста: Учебник и практикум / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2020. – 406 с.
- 8) Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — Стр. 193-197.
- 9) Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 457 с.
- 10) Конфликтология. Ежеквартальный научно-практический журнал, №1, 2020. - М.: Фонд развития конфликтологии, 2020. - 252 с.

## 2. Тематическое планирование.

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Примечание
1	<b>Вводное.</b>	Диагностическое занятие, с выявления индивидуально-психологических особенностей обучающихся. Самопознание обучающихся.	1 час	Практическое занятие
2	<b>Занятие № 1</b>	Занятие-тренинг на сплочение коллектива, построение эффективного взаимодействия друг с другом.	1 час	Практическое занятие
3	<b>Занятие № 2,3</b>	Формирование установок толерантного сознания, навыков предотвращения конфликтов и нравственные способы их разрешения Разбор конфликтных ситуаций.	2 час	Теоретико-Практическое занятие
4	<b>Занятие № 4</b>	Занятие-тренинг на формирование адекватной самооценки личности профилактика буллинга.	1 час	Практическое занятие

### **3. Содержание курса**

#### **Вводное занятие.**

**Цель занятия** - диагностическое занятие, с целью изучения индивидуально-психологических особенностей каждого обучающегося. (Приложения 1,2,3,4,5).

**Приветствие. Знакомство.**

#### **Занятие № 1**

**Цель занятия:** сплочение классного коллектива и построение эффективного взаимодействия учащихся друг с другом.

#### **Упражнение «Имя»**

Учащиеся называют свое имя, фамилию и качество, которое начинается на первую букву имени, и бросают мяч любому из участников.

#### **Основные принципы работы в группе:**

- Рефлексия в начале занятия и в конце;
- Искренность в общении;
- Активное участие в работе группы в течение всего времени;
- Неразглашение обсуждаемых проблем за пределами группы;
- Право каждого члена группы сказать «стоп» – прекратить обсуждение его проблем;
- Каждый участник говорит за себя, от своего имени;
- Не критиковать и признавать право каждого на высказывание от своего имени;
- Уважение говорящего.

#### **Игра-разминка «Общение без слов»**

**Цель:** повышение уровня взаимопонимания, согласованности действий в группе.

**Инструкция:** Ваша задача договориться с группой, передать свои чувства и желания.

А мы должны понять друг друга без слов. Кто-то один встаёт в круг, остальные сидят. Те, кто сидят должны договориться глазами с кем-либо из круга и поменяться местами с ним. Задача того, кто стоит в кругу - занять свободное место.

#### **Упражнение «Несуществующее животное»**

**Инструкция.** Учащимся предлагается нарисовать животное. Условия таковы, что каждый участник рисует определенную часть животного. То есть первый начинает с головы, потом загибает эту часть и передает другому и т.д. Каждый участник должен внести свой вклад в рисунок. После этого команды дают название своим несуществующим животным, обсуждают вместе, где это животное может жить, чем питается, какие у него есть особенности. Затем происходит презентация рисунков.

#### **Упражнение «Рисунок вдвоем»**

**Инструкция.** Класс делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.



Готовые рисунки обсуждаются по принципу, «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т. д. Выясняется, что школьники вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику. Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт), можно вести себя совершенно по-разному.

### **Упражнение «Счет до десяти»**

**Цель:** прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

**Инструкция:** «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

### **Упражнение «Мы с тобой похожи тем...»**

**Инструкция:** Участники делятся на две группы, Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера.

*В конце упражнения нужно провести рефлекссию (чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?).*

**Заключение. Рефлексия.** В качестве итога занятия стоит обсудить все упражнения. Спросить, какое было самым сложным и самым легким. Почему? Для чего были проведены все упражнения.

В качестве домашнего задания можно предложить составить список правил для всех учеников класса. На последующих занятиях из предложенных правил можно выбрать несколько основных пунктов.

## **Занятие № 2,3**

**Цель занятий:** формирование установок толерантного сознания, навыков предотвращения конфликтов и нравственные способы их разрешения.

**Приветствие.** Разминка – каждому ученику по очереди предлагается ответить на вопрос: с каким сегодня настроением проснулся и почему?

### **Упражнение «Эксперимент»**

Инструменты: листы бумаги (салфетки).

**Педагог-психолог:** сейчас мы будем выполнять определенные действия с бумагой (салфетка), ваша задача точно следовать инструкции, так, чтобы у всех результат был одинаковый.

- Стибаем лист пополам.

- Сгибаем еще раз пополам.
- Отрываем верхний правый угол.
- Отрываем нижний правый угол

**Педагог-психолог:** Получились различные узоры. Возможно, если очень внимательно присмотреться, можно найти похожие «творения», но одинаковых мы не встретим, хотя инструкция звучала для всех одинаково. Так происходит и с людьми. Общаясь друг с другом, они воспринимают информацию по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появляется напряжение в отношениях, а значит, возникает опасность конфликта.

Что такое конфликт в вашем понимании? (Выслушиваются ответы детей)

В переводе с латинского конфликт означает «столкновение», а с точки зрения психологии конфликт – явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей.

Как считаете, есть ли положительные стороны у конфликта?

Да, действительно, в конфликте часто мы находим новые, нестандартные способы решения проблемы. Но необходимо знать и о таком неблагоприятном действии конфликта, как разрыв отношений между конфликтующими сторонами. Однако конфликты присутствуют в жизни каждого человека, независимо от его желания. Конфликт может привести или к улучшению жизни в классе, или к большей несправедливости.

Конфликт - это не трагедия, он имеет право на существование. Внутри любой группы людей неизбежно возникает соревнование или соперничество между ее членами. Бесконфликтная жизнь – иллюзия. При неумелом разрешении конфликта разрушаются деловые и дружеские контакты между людьми, затрудняются или становятся невозможными их совместные координированные действия.

Наше занятие будет посвящено тому, чтобы научиться достойно выходить из конфликтных ситуаций, то есть научиться конфликтовать таким образом, чтобы не задевать личность оппонента.

### **Стратегии поведения в конфликте.**

**Педагог- психолог:** выделяют пять стратегий поведения в конфликте:

**Конкуренция** – ориентация на себя и активностью. Этот способ предполагает борьбу между оппонентами. Каждый из них отстаивает свою позицию, и не желает уступать сопернику ни при каких обстоятельствах. Оппоненты оказывают различное давление друг на друга.

Такой способ можно применять человеку, который имеет возможность заставить соперника принять свою точку зрения (например, начальник или человек, который физически сильнее своего оппонента). Также этот способ применим, когда человеку очень важен результат, и уступить никак нельзя.

**Избегание** – пассивность, уход. В этом случае человек просто уходит от конфликта без попытки решить его. Этот способ можно применять, когда нет никаких аргументов для спора, нет желания разрешать спорную ситуацию, а также когда инцидент настолько незначителен, что не стоит даже тратить силы на выяснение отношений.

**Приспособление** - ориентация на другого, пассивность. Одна из конфликтующих сторон отказывается от своих интересов в пользу оппонента и соглашается на его условия. Этот способ можно использовать, когда отношения между людьми важнее предмета конфликта; проблема не настолько важна, чтобы бороться до последнего или же человек осознает, что у него мало шансов выйти победителем из спорной ситуации. В некоторых случаях приспособление является самым разумным решением.

**Компромисс** - средний уровень активности и пассивности, ориентация на себя и другого. Каждый из участников спора идет на определенные уступки, тем самым достигается более или менее приемлемое разрешение спорного вопроса. Такой способ подходит, когда нужно хотя бы частично получить желаемое, не хочется обострять отношения с оппонентом или же устраивают условия компромисса.

**Сотрудничество** - активность и ориентация на себя и другого. Этот способ можно считать самым лучшим для выхода из конфликтной ситуации. Он подразумевает удовлетворение интересов всех сторон. Подходит в том случае, когда решение проблемы важно для всех участников, и все они готовы работать над результатом, а также когда есть достаточно времени и ресурсов, чтобы решить спорный вопрос, удовлетворив желания каждого их оппонентов.

#### **Упражнение «Моя проблема в общении»**

**Инструкция.** Все участники пишут на отдельных листах бумаги в краткой форме ответ на вопрос: «В чем заключается моя основная проблема в общении (*в школе, в классе*)?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый ученик произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

#### **Упражнение «Реши конфликт»**

**Задание:** решить конфликтную ситуацию при помощи изученных ранее способов разрешения конфликтов.

**Инструкция:** «Вспомните любую конфликтную или спорную ситуацию, которая произошла в вашем классе, опишите ее на листочке в одно- два предложения».

После того как все написали свои ситуации, психолог собирает и перемешивает листочки. Подростки делятся на три команды, выбирают представителя своей команды. Представители от каждой команды по очереди вытягивают листочки, после того как все получили свое задание необходимо зачитать ситуацию, определить стратегию поведения в конфликтной ситуации и пути разрешения конфликта.

#### **Упражнение: «Нарисуй дом»**

**Психологический смысл упражнения:** демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения, развитие сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи. Необычные условия, в которые попадают участники, включают заинтересованность, заставляют находить способы донести точнее

свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели. Данное упражнение проводится в группах.

**Инструкция:** «Сейчас вам предстоит выполнить очень сложное, но интересное задание. На ваших столах в каждой группе лежит ватман и фломастеры. Ваша задача – нарисовать дом мечты. Но это еще не самое сложное. В процессе работы нельзя разговаривать. Понять вы должны друг друга с помощью жестов».

Каждому члену команды дается задание. Например, одному – нарисовать крышу, другому – два окна на втором этаже, третьему – второй этаж и т.д. Каждый рисует только свою часть, лишнее рисовать нельзя.

После выполнения провести обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

*Рефлексия (Что чувствовали во время выполнения упражнения? Возникли ли какие-нибудь сложности? Что понравилось в выполнении данного упражнения?).*

### **Игра «Звёздочки и созвездия»**

**Цель:** научить видеть сходства и различия с другими людьми; формирование навыков точного межличностного восприятия.

**Инструкция:** Сейчас вы будете объединяться в созвездия, но не в одно общее, а в несколько. Каждый из вас – отдельная звезда, которая может объединиться с другой в какое-нибудь созвездие. Число звёздочек в созвездии может быть разное, его я буду задавать вам сама. По хлопку, как только я назову число (например, два), вы объединитесь в созвездия по два человека. Объединиться можно по-разному, кто как придумает, главное суметь найти общий признак.

### **Упражнение «Фотография нашего класса»**

**Инструкция.** Каждый участник получает чистый лист бумаги. Задача учеников нарисовать смайлик с таким эмоциональным состоянием, которое чаще всего присутствует у них в классе. Затем все рисунки вывешиваются на доске, образуя общую фотографию класса.

**Заключение. Рефлексия.** Ответы учащихся строятся следующим образом: что узнали нового? что понравилось/не понравилось? Ваши пожелания и рекомендации?

## **Занятие № 4**

**Цель:** формирование адекватной самооценки личности обучающихся и их поведения, ориентируясь на существующие законы.

### **Приветствие.**

#### **Упражнение «Строй»**

**Инструкция:** «Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного. А теперь в алфавитном порядке по первой букве своего имени, но сделать это надо молча». (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.).

#### **Упражнение. «Ассоциации»**

**Инструкция:** «Каждый из вас при помощи ассоциаций должен представить своего соседа по парте, отвечая на следующие вопросы: с каким животным ассоциируется у тебя этот

человек? с какой погодой? растением? цветом? с какой песней? После чего я соберу ваши листочки, и мы попытаемся угадать кто зашифрован на каждом».

### **Упражнение «Прогноз погоды»**

**Инструкция:** «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

Что такое буллинг? Это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение. Буллинг — это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Причин для буллинга огромное количество. Кто-то не вошел в общую группу коллектива, кто-то пытается всеми силами стать лидером, кто-то терпит насилие в семье и поэтому переносит это в школьную среду... и т.д.

### **Основные виды школьного буллинга:**

- вербальный (словесный);
- социальный;
- физический;
- кибербуллинг.

В буллинге всегда участвуют три стороны:

- Преследователь (обидчик, агрессор, группа обидчиков)
- Пострадавший ребенок (дети)
- Наблюдатели (дети из числа обидчиков; одноклассники; случайные ученики и т.д.).

### **Упражнение «Почему так происходит»**

**Инструкция:** «Предлагаю вам смоделировать сейчас конфликтную ситуацию, которая поможет лучше понять процесс буллинга. Сейчас вы разделитесь на три команды, и каждая команда выберет у меня карточку. С другой стороны, там есть изображение, карточки открываете по моей команде. А теперь, как вы думаете, что означает "стрела?" (агрессор), "глаз" (наблюдатель), "мишень" (жертва). Вы невольно получили роли. А сейчас каждая группа получит свою задачу».

Группа "агрессоров" попытается написать причины, побуждающие обидчика себя так вести.

Группа "жертв" попытается написать причины, почему дети становятся легкими мишенями для обидчиков.

Группа «наблюдателей» пишет причины, почему наблюдатели часто вмешиваются в процесс буллинга.

Обсуждение. Рефлексия.

### **Упражнение «Я смогу помочь» (Приложение 6)**

**Инструкция:** «Вы остаетесь работать в подгруппах. Каждая подгруппа получит определенную ситуацию, в которой описана ситуация, когда осуществляется насилие. Ваша задача состоит в том, чтобы помочь жертве буллинга и найти для нее пути защиты и безопасного поведения (ситуации на карточках).

Вопросы для обсуждения:

1. Были ли трудности при выполнении задания? Если да, то в чем именно?
2. Какие эмоции или переживания вы испытывали к детям, которые оказались в сложных ситуациях?

**Заключение. Рефлексия.** Ответы учащихся строятся следующим образом: что узнали нового? что понравилось/не понравилось? Ваши пожелания и рекомендации?

**Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса–Даймонд (СПА) (авторы: К. Роджерс, Р. Даймонд. Адаптация: А. К. Осницкий (2004 г.).**

**Цель:** тест предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

**Инструкция**

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам.

Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 0 — это ко мне совершенно не относится;
- 1 — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- 2 — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 — не решаюсь отнести это к себе;
- 4 — это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 — это на меня похоже;
- 6 — это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

**Текст опросника (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.)**

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к

действительности.

18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставляя себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.



58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.

97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
- 100.Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
- 101.Все свои привычки считает хорошими.

#### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Приложение 2

#### Методика на выявление «Буллинг – структуры» (Норкина Е.Г.)

**Цель:** определение ролей и позиций, занимаемых подростками в буллинге. Данный тест предназначен для подростков. Состоит из 25 вопросов, три из которых позволяют узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов

**1. Среди одноклассников у меня много друзей:**

- А) да, я дружу со всеми;
- Б) у меня есть пару друзей;
- В) нет, я ни с кем не дружу;
- Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

**2. Для меня важна внешность окружающих:**

- А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
- Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
- В) я сам страдаю из-за своей внешности;
- Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

**3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:**

- А) да, один или два;

- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе.

**4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:**

- А) да, во всем;
- Б) иногда;
- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

**5. Если мой одноклассник пришел в очках:**

- А) буду общаться с ним так же как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;
- Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

**6. У меня очень дружный класс:**

- А) да мы очень дружны;
- Б) нет, мы почти не общаемся;
- В) в основном да, если не считать некоторых;
- Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

**7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:**

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

**8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:**

- А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника;
- В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
- Г) мне нет до этого никакого дела.

**9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:**

- А) да, но это бывает редко;
- Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
- В) нет, мне с ними не интересно;
- Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.

**10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:**

- А) да это так и мне это неприятно;
- Б) нет, со мной все дружат;
- В) да, но меня это устраивает;
- Г) это я не хочу с ними общаться.

**11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:**

- А) да, я думаю, что я один из них;
- Б) да, но они этого не заслуживают;
- В) нет, у нас таких нет;
- Г) да, я тоже на них равняюсь.

**12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:**

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

**13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:**

- А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;
- Б) нет, у нас таких нет;
- В) я и сам из их числа — меня все боятся;
- Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

**14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:**

- А) да, мне не нравится наш коллектив;
- Б) нет, меня все устраивает;
- В) иногда, после ссоры с одноклассниками;
- Г) нет, а вдруг там будет хуже.

**15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:**

- А) да это самый действенный способ;
- Б) нет, лучше решать «мирным» путем;
- В) иногда без этого не обойтись;
- Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

**16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит:**

- А) да и мне их жаль;
- Б) нет, мы все дружим;
- В) да, но они этого заслуживают;
- Г) я сам из их числа.

**17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):**

- А) да, постоянно ссоры и драки;
- Б) нет, у нас такого не бывает;
- В) почти нет, если не считать пару случаев;
- Г) конечно, так и должно быть.

**18. Если я увижу драку между одноклассниками, то я:**

- А) пройду мимо это меня не касается;
- Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
- В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
- Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.

**19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:**

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

**20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:**

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

**21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:**

- А) капитаном;
- Б) помощником капитана;
- В) обычным матросом;
- Г) юнгой.

**22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):**

- А) это повод для насмешек;
- Б) я с таким не буду общаться;
- В) меня это не беспокоит, буду общаться;
- Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

**23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:**

- А) я буду поступать так же как все;
- Б) встану на его защиту;
- В) один из первых стану смеяться над ним;
- Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

**24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:**

А) да, для меня это очень важно;

Б) нет-мне все равно;

В) я всегда пользуюсь успехом;

Г) нет, я никогда не был успешен в классе.

**25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:**

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

**Анкета для изучения психологического климата в классе (Л.Г. Федоренко)**

**Инструкция:** в целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов.

Обведите кружком ответ, выражающий Ваше мнение.

**1. С каким настроением Вы обычно идете в школу?**

- 1) Всегда с хорошим настроением;
- 2) с хорошим чаще, чем с плохим;
- 3) с равнодушием;
- 4) с плохим чаще, чем с хорошим;
- 5) всегда с плохим настроением.

**2. Нравятся ли Вам люди, которые учатся вместе с Вами?**

- 1) Да, нравятся;
- 2) многие нравятся, некоторые - нет;
- 3) безразличны;
- 4) некоторые нравятся, но многие - нет;
- 5) никто не нравится.

**3. Бывает ли у Вас желание перейти в другой класс?**

- 1) Никогда не бывает;
- 2) редко бывает;
- 3) мне все равно где учиться;
- 4) часто бывает;
- 5) думаю об этом постоянно.

**4. Устраивает ли Вас учеба в школе?**

- 1) Учебой вполне доволен;
- 2) скорее доволен, чем недоволен;
- 3) учеба для меня безразлична;
- 4) скорее недоволен, чем доволен;
- 5) совершенно недоволен учебой.

**5. Как, по Вашему мнению, относится к Вам классный руководитель?**

- 1) Очень хорошо;
- 2) хорошо;
- 3) безразлично;
- 4) скорее недоволен;
- 5) очень плохо.

**6. В какой форме обращаются к Вам чаще преподаватели?**

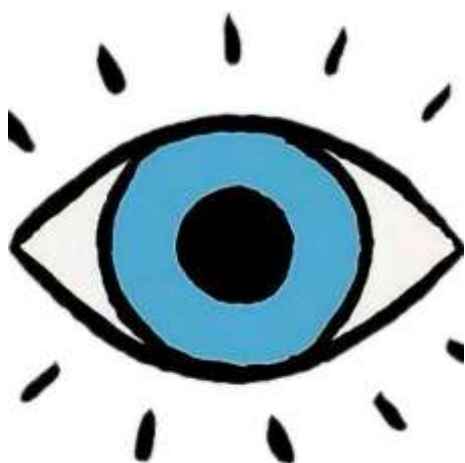
- 1) Убеждают, советуют, вежливо просят;
- 2) чаще в вежливой форме, иногда грубо;
- 3) мне это безразлично;
- 4) чаще в грубой форме, иногда вежливо;
- 5) в грубой форме, унижающей достоинство.

**Тест «Уровень эмпатийных тенденций» И.М. Юсупов**

**Инструкция:** «Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: если вы ответили "не знаю" - 0, "нет, никогда" - 1, "иногда" - 2, "часто" - 3, "почти всегда" - 4, и ответу "да, всегда" - 5. Отвечать нужно на все пункты».

**Текст опросника:**

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимание на плохое настроение моих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покаленного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно слушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своих хозяев.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на, то есть свои причины.
33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.





### **Ситуация 1.**

Она как всегда сидела за партой, хотя все ее сверстники суетились и шумели во время перерыва. С.... наблюдала ежедневно одну и ту же картину: девочки весело смеются, шутят и кокетливо посматривают на ребят. Конечно, ведь они не носят этих уродливых очков и брекетов на зубах. Из-за них она терпела столько издевательств и насмешек среди одноклассников! Только дома она могла насладиться любовью и теплом, которое дарили ей ее родители.

**Пустой класс.** За партой одиноко сидит С..... К ней подходят две девушки. Это ее одноклассницы. Начинают насмехаться над девочкой: забирают очки, бросают на пол тетради и книги, топчут их. Девочка начинает плакать. И вдруг ... СТОП!

---

### **Ситуация 2.**

Каждое утро М... начиналось с того, что он слышал очередную ссору отца и матери. Так произошло и в этот раз. Проспав, он быстро оделся и выбежал на улицу. Завтракать не хотелось, ни мама, ни папа не заметят, что его уже нет. Он привык. Ведь давно его в семье не замечали.

В школу тоже не хотелось идти. Ведь там старшие ребята снова начнут издеваться над ним: цеплять на спину обидные прозвища, давать пинки, ставить подножки. Было очень тяжело, ведь пожаловаться было некому ...

**Школа.** Прозвенел звонок на перемену. С расстроенным лицом М... вышел из класса.

В это время к нему подошли трое старшеклассников. Начали издеваться, насмехаться. Один из них похлопал М..... по спине, прицепив листок с надписью «Ударь меня». Парень не знал об этом. М..... больно толкнули и он упал. Было очень больно. На глаза навернулись слезы. И вдруг ... СТОП!

---

### **Ситуация 3.**

Когда-то С... жил в счастливой и полноценной семье. Но после развода родителей мать была постоянно занята. А он так хотел внимания и тепла. Ведь он также тяжело переживал развод родителей, хотя и не показывал этого. Из-за этого он стал плохо учиться. Часто конфликтовал с учителями и детьми.

Этот день в школе не был исключением. После урока он подрался с одноклассником, нагрубил учительнице, которая сделала ему замечание, и как всегда пришел на уроки не подготовленным. Одноклассники С.. невзлюбили и часто смеялись, и издевались над ним, не принимали в общую компанию. Но он не высказывал своей боли из-за этого. На самом деле ему было страшно ...

**Школа.** Уроки давно закончились. Все разошлись. С... не хотелось идти домой. Он одевает свою куртку. В это время к нему подходят двое старшеклассников, предлагают сигарету. С..., сначала колеблется, но потом соглашается пойти с ними. Уходя из гардероба, старшеклассники начинают требовать у парня деньги. С.... объясняет, что у него нет денег. Ребят это возмущает, и они начинают его бить. И вдруг ... СТОП!