



Методический сборник
Просветительского проекта
«ОБИДКА – культура примирения»

реализуется в рамках федерального проекта «Социальная активность» национального проекта «Образование» при поддержке Департамента по делам молодежи Министерства образования и науки Самарской области и Ресурсного центра добровольчества Самарской области.

2022

Самара

Оглавление

Приветственное слово	3
Юрий Курдин – руководитель просветительского проекта «ОБИДКА – культура примирения».....	3
Татьяна Прянишникова – председатель Ассоциации служб примирения Самарской области.....	7
Последовательность этапов работы в проекте «ОБИДКА - культура примирения»	8
Как провести диагностику в виде живого соцопроса и зачем это нужно?	9
Как провести диагностику в виде игры «Ручеёк» и зачем это нужно?	11
Как провести интерактивную вводную лекцию с первокурсниками волонтерам проекта и зачем это нужно?	11
Как организовать обсуждение фильма или художественной книги и зачем это нужно?	17
Что может быть самым важным профилактическим инструментом, чтобы травли не было никогда?.....	17
Игры на сдруживание людей любого возраста «Арам-шим-шим»	18
Из опыта работы кураторов служб примирения профессиональных образовательных организаций Самарской области	21
Куратор школьной службы примирения «Мир. Дружба .Колледж» Кузнецова Юлия Николаевна. Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Чапаевский губернский колледж им. О. Колычева», ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева.....	21
Педагог-психолог ГАПОУ «СаМеК» Гребенькова Н.Ю.	22
Фалько Виктория Алексеевна, руководитель волонтерского объединения ГАПОУ ТКСТП г. Тольятти.....	23
Юрий Курдин – руководитель просветительского проекта «ОБИДКА – культура примирения».....	26
Проект «Практики и инновации» для участников просветительского проекта «ОБИДКА - культура примирения» (школьники и студенты)	30
Практика №1 «Другой мальчик»	30
Практика №2 «Живой соцопрос»	31
Практика №3 «Ежик»	32
Практика №4 «Портрет в полный рост».....	33
Практика №5 «Альпинисты»	34
Практика №6 «Коллаж»	35
Практика №7 «Булавой по буллингу»	36
Практика №8 "Новый год для всех! Без исключения!"	44
Практика №9 «Обидно»	45

Практика № 10 «Лес, да полянка»	47
Практика №11 «Пять вопросов»	48
Практика №12 «Уверенный в себе»	49
Практика №13 «Важней всего не кто ты, а какой»	54
Практика №14 «Добро начинается с меня»	56
Практика №15 «Стульчики»	57

Приветственное слово



Юрий Курдин – руководитель просветительского проекта «ОБИДКА – культура примирения»

Дорогие друзья! Мы рады Вас приветствовать на страницах сборника проекта, который появился благодаря не только работе команды и добровольцев проекта, но и тому, что в 2022 г. проект был поддержан в рамках конкурса «Регион добрых дел» в рамках федерального проекта «Социальная активность» национального проекта «Образование».

Благодарим за поддержку, прежде всего, Департамент по делам молодежи Министерства науки и образования Самарской области и Ресурсный центр развития добровольчества Самарской области. А так же благодарим наших партнеров: Центр профессионального образования Самарской области и Центр социализации молодежи. Конечно же, мы отдельно благодарим все команды добровольцев, которые прошли обучение и продолжают проводить профилактику травли (буллинга) в своих образовательных организациях.

Благодаря поддержке, в 2022 году мы смогли активизировать свою работу с профессиональными образовательными организациями (техникумы, колледжи, училища и т.п.), а в этом сборнике мы представляем результат этой работы. Мы не будем повторять в сборнике описание технологий, отраженных в первом сборнике, но позволим себе представить их адаптацию. Предыдущий сборник Вы можете скачать в группе проекта по ссылке https://vk.com/doc-188510395_608928767

За последние несколько лет внимание к проблеме травли возросло не только со стороны общественников, но и со стороны государства. При этом, до сих пор, зачастую главенствует лишь карательный подход в решении данного явления, а восстановительные практики применяются редко, порой их спектр относительно однообразен, что делает их менее привлекательными для молодежи, и единственная технология системной, продолжительной работы со всеми субъектами образовательного процесса и отдельными субъектами работы с несовершеннолетними (комиссии по делам несовершеннолетних) это проект «ОБИДКА – культура примирения».

Для начала, напомним Вам различия восстановительного и карательного подхода:

	Карательный подход	Восстановительный подход
Цель	Восстановить справедливость, с точки зрения закона и/или общественных норм (как принято в обществе)	Восстановить человека, отношения или помочь восстановиться и жить в новых условиях. Примирение сторон и добровольное разрешение проблемы.
Средства	Наказания, установленные законодательством (административная и уголовная ответственность). Наказания, одобренные обществом (ругань, физические наказания, возможен самосуд). Средств работы с жертвой, когда виновник неизвестен нет. Стороны должны состязаться в доказательствах	Восстановление отношений на добровольной основе при помощи различных подходов. Наиболее распространенным в России является восстановительная медиация (индивидуальные и совместные встречи, челночная медиация, круги примирения). Есть в том числе методы работы с жертвой, когда виновник неизвестен, что помогает восстановить человека. Сторонам предлагается договориться (диалог)
Участие	Принудительное Реализуется всегда, при нежелании сторон могут принудительно доставляться.	Добровольное. Не может реализоваться, когда нет готовности сторон.
Конфиденциальность	Закрита часть информации, установленная законом. Остальная личная информация (в том числе та, которая может нанести эмоциональный вред участникам) может разглашаться, в том числе	Информация полностью конфиденциальна (как со стороны жертвы, так и со стороны агрессора). Для восстановления участников и отношений важна открытость, доверие и уверенность в том, что

	через СМИ	любая личная информация не будет разглашена.
Результат	Агрессор получает наказание, в случае если есть достаточные доказательства, в соответствии с нормами закона. Мнения участников процесса насколько это справедливо не имеют значения. Не редкость когда обе стороны считают решение несправедливым	Важен диалог всех участников, чтобы была возможность понять друг друга и на основании этого понимания смогли договориться о способе искупить нанесенный ущерб, так, чтобы это вызывало ощущение справедливости у всех участников. Важно, чтобы стороны договорились как будут общаться и жить дальше

Таким образом, мы можем увидеть, что карательный подход не способен прекратить травлю, он может лишь привести к обратной травле, когда жертвой становится бывший агрессор. Некоторые авторы, пишущие о своем опыте разрешения травли (буллинга) в рамках карательного подхода пишут, что достичь удалось лишь положения «военного перемирия». При этом мы не можем говорить о том, что карательный подход должен быть полностью исключен при работе со случаями травли (буллингом), т.к. необходимо обратить внимание на принцип добровольности при работе с восстановительным подходом (т.е. при отказе участников работа может не состояться).

Хотим так же обратить внимание, что применяемая отдельными специалистами теория виктимности по отношению к ситуациям травли не применима, т.к. возлагает бóльшую ответственность на так называемую «жертву» травли и не помогает остановить ситуацию травли, а лишь распределяет карательные по сути воздействия с так называемого «агрессора» на так называемую «жертву» травли. Тем более это важно с учетом того, что любой чем-то отличающийся человек может стать жертвой травли (буллинга), а это значит, что жертвой травли может стать любой человек, т.к. все мы хоть в чем-то отличаемся от окружающих.

В профилактике травли (буллингом) в восстановительном ключе важен принцип «равный-равному», т.к. такой формат работы способствует большей открытости, большему стремлению задавать вопросы и т.п. Так же важна системность и продолжительность работы, включающая большое разнообразие инструментов.

Так в рамках проекта «ОБИДКА – культура примирения» разработана простая диагностика, доступная для применения обученными добровольцами (в том числе обучающимися профессиональных образовательных организаций по профессиям не связанным с педагогикой или психологией, начиная с 1 курса), вводное интерактивное занятие (оно помогает расширить понимание травли, а так же увидеть, что в травле участвуют намного больше участников, чем предполагали до этого, и абсолютно все испытывают негативные последствия), набор художественных фильмов, мультфильмов, книг, распределенных по возрастам и содержание вопросы для обсуждения в восстановительном ключе, большое количество специально разработанных игр, обучение технике беседы в восстановительном ключе, которая. Все это позволяет работать не только интересно и длительно с одним классом или группой студентов, их родителями и педагогами, но и разгрузить в данной деятельности педагогический состав образовательной организации, ведь работа по принципу «равный-равному» предполагает, что с обучающимися все мероприятия проводят такие же обучающиеся, прошедшие специальную подготовку и ставшие добровольцами проекта.

Работа по проекту «ОБИДКА – культура примирения» ведется не только в Самарской области. Обучение по проекту уже прошли представители Республик Коми, Марий Эл, Татарстан, Пензенской и Калининградских областей, а участвуют в онлайн-проектах и проявляют интерес к тиражированию практики представители Пермского, Краснодарского краев, Ульяновской, Тульской, Владимирской, Кировской областей, Республики Башкортостан, Республик Беларусь и Казахстан.

Надеюсь, что данный сборник так же станет для Вас важным источником не только информации о проблеме травли (буллинга), но и обогатит Вас эффективно действующими инструментами профилактики травли.



**Татьяна Прянишникова – председатель
Ассоциации служб примирения
Самарской области**

В 2022 году появилась возможность активизировать работу по профилактике травли среди студентов средних профессиональных учреждений через просветительский проект «ОБИДКА – культура примирения».

Прежде такая возможность была только у обучающихся

общеобразовательных школ, но в рамках федерального проекта «Социальная активность» национального проекта «Образование» при поддержке Департамента по делам молодежи Министерства образования и науки СО и Ресурсного центра добровольчества Самарской области стало возможным среди студентов профессиональных образовательных организаций (техникумов, колледжей, училищ).

Организация проекта предполагала добровольное участие как в обучении, так и в реализации.

Команды волонтеров из числа первокурсников с своими преподавателями могли заявиться на обучающий семинар и погрузиться в тему профилактики травли более глубоко.

Особенностью проекта стало то, что применялся восстановительный подход на всех этапах работы волонтеров проекта в адрес студентов своего техникума.

В апреле 2022 г. в Центре профессионального образования г. Самара прошли очные семинары для самарских студентов, которые заявили на обучение в рамках проекта: более пятидесяти студентов с преподавателями из десятка самарских техникумов погрузились в понимание истоков зарождения травли и её негативных последствий для всех, кто втянут в неё. Осмысление восстановительного подхода в работе с ситуациями травли и профилактикой можно было почерпнуть через круги сообществ.

В городе Тольятти более тридцати студентов из четырех техникумов собрались для подобной работы.

На выездном обучающем сборе более семидесяти человек из четырнадцати техникумов Самарской области съехались на слет для погружения в методику проекта.

Последовательность этапов работы в проекте «ОБИДКА - культура примирения»

Последовательность работы в проекте предусматривало этапы работы команды в своем техникуме волонтерами для первокурсников в определенной группе:

1. Диагностику в виде «живого соцопроса», игры «Ручеек»;
2. Вводная интерактивная лекция о зарождении травли и её негативных последствиях;
3. Обсуждение видео или художественной книги о травле с применением восстановительного подхода;
4. Коллективная игра «Арам-шим-шим» для студентов и проведение игр из «Практики и инновации»;
5. Проведение круга сообществ;
6. Заключительная диагностика в виде «живого соцопроса» или анкетирования.

Все волонтеры опирались на восстановительный подход, о котором мы хотели бы рассказать подробнее.

В жизни мы все очень часто сталкиваемся с наказательным или карательным подходом в решении конфликтов, ситуаций, при недопонимании друг другом. Обвинение и поиск виноватого, а затем применение к нему наказания лежит в основе наказательного подхода. Применение такого подхода в ситуации травли может способствовать «качелям» - это переход агрессора в роль жертвы и наоборот, переход жертвы в агрессора. Подобное явление происходит часто и приводит к осложнениям в жизни людей, эскалации ситуации травли.

Восстановительный подход пришел из восстановительного правосудия, основоположником которого является Ховард Зер и его последователи. С 1997 г. года данный подход укоренился в Российской Федерации через восстановительную практику служб примирения, при работе с несовершеннолетними, совершившими правонарушения. В основе подхода лежит желание посредника, то есть медиатора, ведущего восстановительной программы обсуждать происходящее без обвинения сторон друг другом.

Нами рекомендованы вопросы для обсуждения:

1. Что произошло? Что случилось?
2. Что ты подумал, когда это случилось?
3. Что ты почувствовал тогда и сейчас?
4. Кому от этого стало плохо?
5. Что можно сделать, чтобы всё восстановить и больше такого не происходило никогда?

Казалось бы, как всё просто! Но, чтобы уйти от обвинений и упреков, что часто ведет к эскалации конфликта к ситуациям травли, важно разъяснить всем участникам из числа волонтеров и преподавателей важность удерживать восстановительный подход на всех этапах работы.

При общении в карательном подходе люди стараются соревноваться в своей правоте, прибегая к доказательствам и уловкам, чтобы был перевес в словесной схватке. Такой подход легко и быстро может привести к эскалации, то есть нагнетанию и усложнению общения.

Настроить себя и других на восстановление отношений сложно, но возможно. Если мы в конфликте не имеем физических травм, то моральные очень часто сопровождают человека. Выйти из состояния обвинений и поиска виноватых не просто, потому что это привычное состояние людей. Очень важно услышать другого, понять его, начать сопереживать происходящему, общаться спокойно, используя «я-высказывание», а не упрёки в адрес других. Для этого необходимо использовать круги сообществ, которые являются методом восстановительного правосудия, активно используются школьными службами примирения.

Как провести диагностику в виде живого соцопроса и зачем это нужно?

Для понимания на каком уровне находится общение в группе студентов предлагается в рамках проекта провести «живой соцопрос».

Для проведения ведущий выбирает себе 4 помощников, которые встают в разные стороны в помещении. Все участники работают стоя.

Ведущий предлагает вопрос, а затем всем участникам выбрать ответ для себя и подойти к тому помощнику, который закреплен за этим ответом. Обычно, все расходятся по небольшим группам. Каждый помощник считает по хлопку своей ладони число участников, которые выбрали данный ответ. Затем ведущий спрашивает сколько человек выбрали данный ответ.

За короткий промежуток времени можно представить в цифрах примерное представление студентов о проблемах и способах решения или наоборот, запущенности ситуации.

Предлагаемые вопросы для студентов техникумов при проведении «живого соцопроса»:

Дорогой друг!

Мы просим тебя поучаствовать в АНОНИМНОМ опросе, который поможет нам оценить психологический климат в учебной группе.

Просим отвечать тебя максимально честно!

1	Насколько в группе принято помогать одноклассникам при возникновении трудностей в учебе?
	в группе все друг другу помогают с учебой
	чаще помогают в учебе только своим друзьям
	Возможна разовая помощь в учебе
	в группе не принято помогать друг другу в учебе

2	Есть ли кто-то из ребят в группе, кто всегда остается в стороне от общих мероприятий?
	в нашей группе все участвуют в общих мероприятиях
	есть один или несколько ребят, кто сам не хочет участвовать в мероприятиях и общаться с остальными
	есть один или несколько ребят, с кем большинству неприятно общаться. Поэтому его не зовут
	в нашей группе такого нет, но знаю, что в соседних группах есть такие ребята, с которыми не хотят дружить

3	Как ты считаешь, можно ли обзывать одноклассников в неформальной обстановке?
	можно, они же тоже обзываются
	можно, только если человек сильно «довел» меня
	я не обзываюсь никогда, я стараюсь решать все спокойно, хотя некоторые в группе у нас обзываются
	у нас в группе такое не принято

4	Как ты считаешь, можно ли устраивать бойкот (не общаться, игнорировать полностью) одноклассникам?
	можно, чтобы показать человеку, который плохо поступил, что так больше не нужно делать
	можно, только как крайняя мера, если договориться и объяснить не удалось
	Можно, потому что человек не понимает требований группы
	все равно нужно общаться, договариваться и находить общий язык

5	Что ты сделаешь, если увидишь, что кого-то из ребят обзывают или бьют сразу несколько ребят?
	присоединюсь к тем, кто избивает (обзывает) одного, если это будет весело
	постараюсь отойти, чтобы мне не досталось
	вступлюсь за того, кого бьют, обзывают, т.к. нападать по несколько человек на одного не честно
	сообщу об этом преподавателю, сообщу об этом родителям

Мы благодарим тебя за участие в опросе!

Как провести диагностику в виде игры «Ручеёк» и зачем это нужно?

Игровой способ диагностики зарекомендовал себя очень положительно, игра вроде ни к чему не обязывает. Но самом деле у каждой игры есть правила. Все, кто не считается с правилами игры и привносят свои правила или манеру игры, то это открыто можно наблюдать в ходе проведения игры Ручеёк со первокурсниками. Как это делается?

Ведущий представляет двух наблюдателей игры из числа волонтеров проекта. Их задача наблюдать за ходом игры.

Затем предлагает всем студентам группы встать по парам, взявшись за руки, затем их поднять. Выстраивается колонна из пар с поднятыми руками и внутрь бежит один студент «ручеек», он выбирает любого студента., берет за руку и они встают в конце. Оставшийся человек без пары ищет себе человека в пару, проходя внутри строя.



Наблюдатели следят за тем, как студенты общаются при проведении игры. Если есть негативные высказывания, пинки, тычки, отвержение игрока, который протягивает руку, злостные насмешки, процесс управления одним лидером и раздача указаний кому чего не делать и прочее.

Ведущий говорит о том, что выбирать можно только один раз кого-либо из группы в ходе игры, повторно выбирать этого же человека нельзя. Это правило заставляет выбирать всех из числа присутствующих: кого-то с удовольствием выбирают, потому что дружат, а кого-то не охотно, потому что не знакомы. Бывает, что кого-то отвергают, потому что не приятен человек, кто-то не желает протягивать руку, кто-то спотыкается по ходу ручейка из-за поставленных подножек и прочее.

На основании 3-5 минутной игры «Ручеек» можно ведущему и наблюдателям сделать вводы об общении в группе.

Как провести интерактивную вводную лекцию с первокурсниками волонтерам проекта и зачем это нужно?

Проводить лекцию необходимо для активации знаний о травле у всех участников, для расставления акцентов в осознании важности профилактики травли с использованием

восстановительного подхода. На лекции для волонтеров нужно учесть время проведения: теория занимает 1 час, практика, то есть работа в группах 0,5 часа. При проведении волонтерами лекции для студентов, можно разделить время: теория – 0,5 часа, практика, то есть работа в группах – 0,5 часа.

Вводное занятие для работы с волонтерами проекта для студентов.

Цель – знакомство с понятием травли, её видами, с возможностью её зарождения в молодежных сообществах и негативных последствий травли для всех участников.

Задачи: мотивация волонтеров в изучении темы травли для построения своей восстановительной модели реагирования в ситуациях травли; вскрытия причин зарождения травли в молодежных сообществах; определение группы риска под попадание травли; прояснение ролей в которые могут попасть участники группы, какие негативные последствия могут быть для всех участников травли: что делать, если признаки травли обнаружены волонтерами проекта.

Оборудование: флипчарт, маркеры, бумага – 8 листов А – 2 или А-1.

Ход занятия:

Приветствие всех участников. Организация беседы по плану:

1. Чем травля отличается от конфликтов.
2. Признаки травли;
3. Виды травли;
4. Кто может попасть в группу риска;
5. Роли при травле (схема №1)
6. Последствия травли для всех групп;
7. Выводы.

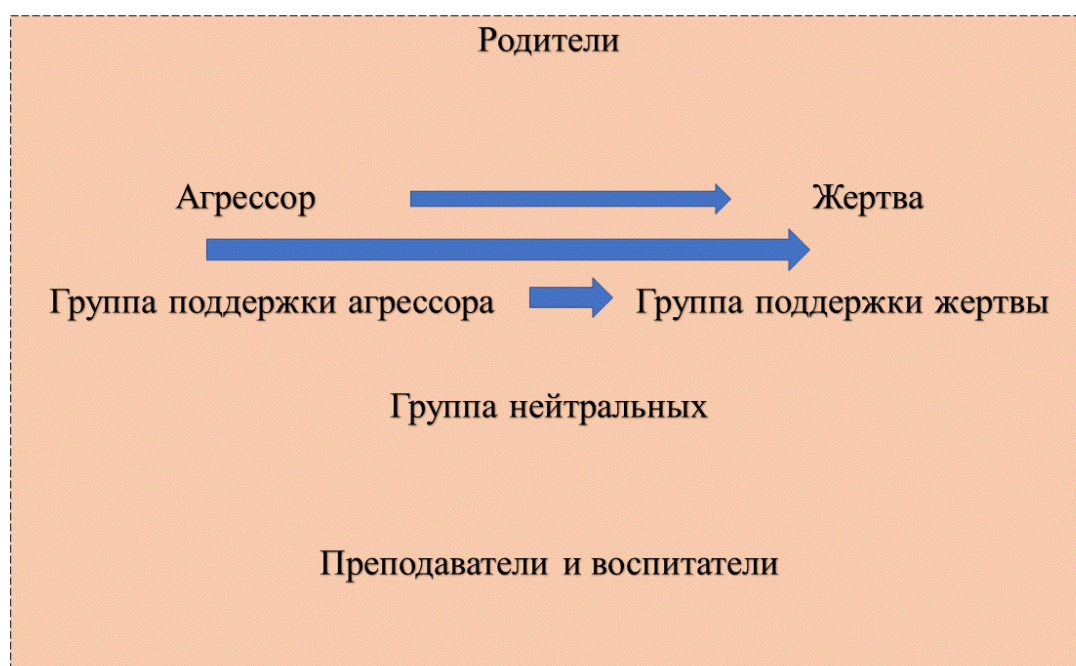
Для понимания терминологии предлагаем ознакомиться с таблицей терминов.

Таблица терминов, необходимых для понимания теории вводного занятия в просветительском проекте «ОБИДКА – культура примирения»

№	Термин	Объяснение
1	Травля или буллинг	Травля (жарг. буллинг — англ. bullying) — агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива. (Чаще коллектива школьников и студентов, но также и коллег)
2	Самоутверждение	Самоутверждение - это потребность индивидуума в самоосознании себя на желаемом уровне в социальной, психологической и физической сфере. Человек устроен так, что ему нужно чувствовать собственную значимость, понимать, что он чего-то достиг в жизни, чего-то стоит. Эта потребность пронизывают всю человеческую жизнь от ее высших до предельно низших проявлений. Самоутверждение может принимать различные формы. Для некоторых людей слова самоутверждение и самореализация являются синонимами. А есть другие – те, кто самоутверждается за счет других людей. Что же это такое – самоутверждение за счет других более слабых людей? Почему и когда оно возникает? Человек, самоутверждающийся за счет других стремится всем и каждому доказать, что он лучше и умнее других, что он всегда прав, что он

		всегда все знает и т.д. и т.п. Возникает такая форма самоутверждения в детстве, когда в определенных условиях у человека развивается «синдром ложного превосходства». Самоутверждающемуся за счет других человеку постоянно требуется подтверждение собственной значимости, собственного превосходства.
3	Агрессор	Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями
4	Группа поддержки агрессора	Группа лиц, которые поддерживают агрессора.
5	Жертва	При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок, она слабее агрессора по каким-то признакам.
6	Группа поддержки жертвы	Немногочисленная группа лиц, которая поддерживает жертву травли. Чаще группа поддержки жертвы отсутствует.
7	Группа нейтральных	Лица, которые не вмешиваются в травлю по различным причинам. Но втянуты в травлю и имеют негативные последствия.

Схема №1



В диалоге между ведущим и волонтерами, а затем между волонтерами и первокурсниками обсуждается вопрос - Что движет именно таким поведением?

Что движет агрессором при травле?

Ответы: Самоутверждение
 Зависть
 Выместить злость
 Месть
 Борьба за лидерство
 Отсутствие эмпатии
 Интеллектуальные проблемы

Что движет группой поддержки агрессора при травле?

Ответы: Страх
Самоутверждение
Измененный образ жертвы

Что движет группой поддержки жертвы при травле?

Ответы: Сострадание, эмпатия
Соц.справедливость
Опыт жертвы
Друг/родня
Информированность

Что движет жертвой при травле?

Ответы: Страх, что будет хуже
Физически слабый
Не хочет отвечать
Сам виноват
Само пройдет
Неуверенность в себе
Проблемы дома
Нет поддержки
Не умеет дружить

Что движет группой нейтральных ?

Ответы: страх,
иногда искренний пофигизм,
независимость,
нежелание никому подчиняться

Что движет преподавателями и воспитателями при травле?

Ответы: Не знают
Все по барабану
Будет хуже
Сам инициатор
«Выносить сор из избы»
Выживают из класса
Не любят детей

Что движет родителями при травле?

Ответы: Не знают
Возраст такой – само пройдет
Не верят
Равнодушные
Страх, что будет хуже
Сам виноват

Для более активной работы организуется работа в микрогруппах. Все делятся на 7 групп и каждой группе дается задание и лист с маркерами. В течение 10 минут в группах идет обсуждение и затем каждая группа представляет свой ответ и защищает перед всеми.

1 группа. Какие негативные последствия травли будут для агрессора?

Агрессор:

Проблемы с законом
Не будет друзей
Может погибнуть
Стать жертвой
Проблемы в семье
Агрессия, как стиль поведения
Станет тираном
Психические отклонения
Проблемы с учебой
Вредные привычки
Манипулятор
Падает посещаемость
Отчисление из образовательной организации
Проблемы с родителями

2 группа – Какиенегативные последствия травли будут для жертвы?

Жертва:

Ответная агрессия-преступление
Заболевания психические и физ.
Зависимости
Травмы
Проблемы с посещаемостью
Проблемы с учебой
Чувство неполноценности
Стиль поведения
Проблемы с друзьями
Суицид
Фобии, страхи
Жертва по жизни

3 группа - Какие негативные последствия травли будут для группы поддержки агрессора?

Свидетели поддержки травли:

Стать жертвой/агрессором
Чувство вины
Снижение чувствительности
Труссы по жизни

Проблемы с законом
Высокомерие
Смена ценностей

4 группа - Какие негативные последствия травли будут для группы поддержки жертвы?

Свидетели защиты:
Перейти к аутсайдерам
Стать жертвой/агрессором
Разочарование в справедливости
Чувство вины

5 группа - Какие негативные последствия травли будут для группы нейтральных?

Сожаление, что не помог кому-то
Равнодушие
Искренний пофигизм во взрослой жизни
Восприятие подобной модели травли как обычного поведения

6 группа - Какие негативные последствия травли будут для учителя?

Учителя:
Увольнение
Разочарование в профессии
Потеря авторитета
Выгорание
Травля самого учителя
Не мое дело
Снижение дисциплины
Потеря класса
Чувство вины
Тюрьма

7 группа - Какие негативные последствия травли будут для родителя?

Родители:
Проблемы с законом уголовная и административная
Развод
Чувство вины
Проблемы с детьми
Вредные привычки
Лишение родительских прав
Гиперопека
Самосуд

На основе выступлений семи групп делается вывод о том, что последствия от травли затрагивают всех. Обсуждаются признаки травли и вопрос о том, что делать, если травля обнаружена. Как действовать?

1. Немедленно прекратить травлю.
2. Начать восстановительную работу со всеми участниками травли.

Как организовать обсуждение фильма или художественной книги и зачем это нужно?

Видео и кинофильмы, литературные произведения могут стать подспорьем для знакомства с восстановительным подходом в профилактике травли. Для студентов профессиональных образовательных организаций можно воспользоваться книгами, фильмами для старшего звена школ из 1 сборника (https://vk.com/doc-188510395_608928767). Например, очень важно построить обсуждение видео по определенным вопросам:

1. Что случилось с главным героем? О чем он тревожится?
2. Что он думает и чувствует?
3. Какие негативные последствия произошли для него? Для тех, кто поддерживал агрессора и самого агрессора? Для нейтральных?
4. Кому стало плохо от травли?
5. Что можно сделать, чтобы все восстановить и больше такого не повторялось?

Важно сделать после обсуждения вывод участникам обсуждения.

Каждая команда может сама выбирать видео, книгу. Важно помнить, что нужно отвести обсуждению больше половины времени, чем просмотру. Рекомендуем видео «Забитая правда», «Все лето в один день». Для обсуждения вовсе не обязательно смотреть взрослые фильмы, достаточно использовать видео как импульс к размышлениям о вреде травли.

Что может быть самым важным профилактическим инструментом, чтобы травли не было никогда?

Самым важным профилактическим инструментом может быть проведение Круга сообщества или восстановительного круга, особенно он необходим при обнаружении травли или её зарождении.

Цель – восстановить до нормы все искаженные травлей отношения.

Круг сообщества проводится для студентов и классного руководителя, он может проводиться для студентов и родителей, может только для студентов.

У круга сообществ есть ведущий, лучше всего если это медиатор службы примирения. Если такого нет, то нужно пройти обучению в рамках проекта на обучающем семинаре методике проведения.

Ведущий решает когда начать и когда закончить круг, кого пригласить, как организовать процесс выслушивания каждого, как организовать молчание и обсуждение.

Ведущий может пригласить помощника из числа волонтеров проекта.

У помощника есть планшет, маркер или лист бумаги, ручка, или доска, мел. Помощник будет фиксировать ответы участников круга, но не имена и фамилии. Ответы будут группировать для обобщения ведущим.

Ведущий готовит символ слова, можно выбрать символом перо, игрушку. Желательно выбрать символом предмет, обозначающим мудрость.

Помещение готовится так, чтобы все парты были придвинуты к стене, а стулья поставить в круг по числу участников и волонтеров.

Ведущий объявляет правила: не перебивать, уважать символ слова, говорить по очереди, быть искренним и культурным, говорить честно и от всей души, слушать внимательно говорящего. Остаться до завершения круга сообщества до конца, не обсуждать после круга слова, сказанные в круге. Согласны?

Затем ведущий круга поднимает символ слова и рассказывает личную историю о себе, в ней нужно красочно и коротко отразить свои наблюдения или мнение о любой ситуации травли, которая реально была в жизни.

Затем ведущий задает вопрос:

1. Что тебя тревожит в сложившейся ситуации травли?
2. Какие будут последствия, если травлю не прекратить?
3. Что ты готов(а) сделать, чтобы нормализовать ситуацию и такого больше не повторилось?

Участники круга сообществ по очереди, держа в руках символ слова, высказываются от себя лично, используя «я-высказывание». Сначала ведущий задает первый вопрос, затем каждый высказывается. Ведущий благодарит всех и обобщает. Затем так же со вторым вопросом, а затем с третьим. В конце ведущий всех благодарит и ответы на третий вопрос являются самыми важными, их можно обобщить отдельно. Затем завершить круг словами: если понадобится наша помощь, то обращайтесь.

Обычно легче профилактировать травлю, чем работать с ней до восстановления, то есть до нормализации.

Наказательный подход в работе с травлей предусматривает наказание агрессора и его группы поддержки, но иногда происходит наказание жертвы, потому что она сопротивлялась и угрожала агрессору. Все видели агрессию от жертвы, которая защищалась и не заметили изоощренную или скрытую травлю от настоящего агрессора и его группы поддержки. Такое явление может быть.

В восстановительном подходе всех участников травли нужно восстанавливать до нормы: это агрессор и его группа поддержки, жертва и его группа поддержки, нейтральные, а так же родители и педагоги.

В круге сообщества возможно восстановление частичное, или даже полностью. Важным условием является прекращение травли и затем запускается восстановительная работа.

Если есть подозрения на зарождающуюся травлю, то можно провести цикл кругов сообщества, то есть не один.

Игры на сдруживание людей любого возраста «Арам-шим-шим»

Коллективная игра проводится со всей группой волонтерами проекта.

Все встают в круг, ведущий просит взяться за руки и идти по кругу со словами: «Арам-шим-шим,

Арам-шим-шим,
Арамия-гуся-гуся-гуся,
Посмотри-ка на меня, на меня, на меня
И раз, и два, и три!

В центре вокруг своей оси вращается игрок с закрытыми глазами и вытянутой рукой вперед. На слово три, он останавливается и открыв глаза смотрит на того, кто попал по ходу руки.

Этого игрока вызывают в центр, он встает спиной к первому участнику игры. Все хором, стоя на месте, говорят: «И раз, и два, и три!»

В этот момент нужно повернуть голову влево или вправо, не делая движений телом.

Если участники, стоящие в центре круга, повернутся вместе в одну сторону, то затем они встают лицом друг к другу и обнимают руками плечи друг другу.

Если они повернулись в разные стороны, то затем встают лицом друг к другу ижимают руки, то есть делают рукопожатие.

Затем тот, кто был уже закрытыми глазами уходит в круг, встает со всеми и берется за руки. Остается в круге тот, кто был вызван из круга.

Затем всё снова повторяется, рекомендуется играть до 8-10 повторений.

Коллективные игры закрепляют эффект принятия людей друг другом такими какие люди есть. Помогает преодолеть негативное отношение к тем, людям, которые не вызывают симпатию, а наоборот, не нравятся. Среди студентов из числа первокурсников возможны косые взгляды друг на друга и недоверие. Период адаптации у всех пройдет по-разному, но коллективная игра может стать не только игрой на зарождение дружбы, но и профилировать травлю. Доверие, поддержка, забота и внимание друг к другу вырабатываются долго, игра может ускорить эти процессы.

В завершении работы с группой нужно провести итоговую диагностику. Например, в виде «живого соцопроса».

Восстановительный подход в профилактике травли:

1. Восстановление каждого до нормы;
2. Восстановление участников, где есть осмысление негативных последствий;
3. Не уход от наказания, а сопереживание каждому.

Если травлю не прекратить:

1. Все роли участников травли могут меняться, переходить друг в друга;
2. Опасен скачок из жертвы в агрессора;
3. У нейтральных последствия тоже есть;

Круг сообщества поможет:

1. Выработать доверие друг к другу;
2. Принять решения с учетом каждого сидящего в круге;
3. Взять ответственность за свои действия каждому участнику.

Если я столкнусь с травлей:

1. Обращусь к волонтерам проекта «ОБИДКА – культура примирения»;
2. Пойду в службу примирения техникума;
3. Останусь один на один с проблемой травли.

Из опыта работы кураторов служб примирения профессиональных образовательных организаций Самарской области

Куратор школьной службы примирения «Мир. Дружба. Колледж» Кузнецова Юлия Николаевна. Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Чапаевский губернский колледж им. О. Колычева», ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева
Ссылка на группу в ВКонтакте:
<https://vk.com/public213696477>



Служба примирения в колледже действует с февраля 2021 года. Есть наставники, действующие волонтеры – перенимающие практику медиации.

Структура колледжа включает в себя структурные подразделения, находящиеся в двух соседних корпусах: ОП ОО (школа) и ОП ППССЗ (колледж). В колледже есть педагогические специальности: дошкольное образование и преподавание в начальных классах, среди обучающихся которых создана наставническая база школьной службы примирения.

Хотелось бы отметить, что именно использование технологии «равный-равному» позволяет добиться высоких результатов при работе с детьми и подростками, т.к. среда сверстников является лучшим примером для подражания.

Опыт:

1. участие в проекте ОБИДКА-культура примирения ноябрь, 2021 – ноябрь 2022г.г.,
 2. обучение медиаторов и кураторов по программе МОиН Самарской области, сентябрь 2021г.,
 3. участие волонтеров в слете медиаторов в санатории «Надежда» Красноярского района Самарской обл., апрель 2022 г.
 4. участие Карповой Юлии в региональной научно-практической конференции «Первые шаги в науку» с темой: «Системно-комплексный подход к профилактике буллинга в условиях ДОУ», апрель 2022 г.
 5. победа Филатовой Юлии во Всероссийской конференции «Моя отчизна» с темой «Профилактика буллинга среди обучающихся младшего школьного возраста на примере ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева», сентябрь 2022 г.
 6. разработка системы наставничества в рамках подготовки волонтеров службы примирения ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева с сентября 2022 г.
 7. участие в проекте «Осенняя АКТИВизация», октябрь – ноябрь 2022 г.
- Для нас проект «ОБИДКА-культура примирения» стал отправной точкой стремительного движения в теме развития школьной службы примирения. Можно

отметить структурность, практичность, доступность методик и упражнений, разработанных для волонтеров.

В наших структурных подразделениях были проведены мероприятия по профилактике агрессии в учебных коллективах: начальное и среднее звено школы, а также первые и вторые курсы колледжа.

Мы продолжаем получать положительные отзывы от классных руководителей и обучающихся о проведенных мероприятиях.

Нам удалось предотвратить надвигающийся конфликт в группе студентов первого курса, после чего в группе нормализовалась атмосфера, все участники конфликта мягко вошли в нормальный уровень взаимоотношений.

Сейчас мы находимся на этапе разработки мероприятий с родителями, а также продолжаются мероприятия по подготовке новых волонтеров службы примирения.

Педагог-психолог ГАПОУ «СаМеК» Гребенькова Н.Ю.

Взаимодействие сверстников в рамках медиативного процесса

Являясь педагогом-психологом колледжа и преподавателем психологических дисциплин, я часто общаюсь с ребятами на личные темы. Разговаривая со студентами, я вижу их живой интерес с закономерностями человеческого общения, затрагивающих животрепещущие темы совместного бытия. Им не хватает информации о себе, знаний об особенностях развития и взаимодействия людей, особенно подростков.

Помимо своих должностных обязанностей я являюсь куратором службы медиации в колледже, в которой помимо обученных педагогов состоит 7 студентов, прошедших подготовку.

В 2022 году наш колледж принял участие в конкурсе «ОБИДКА – культура примирения». С этого момента началось активное участие студентов в службе медиации колледжа.

Выполняя задание кураторов конкурса, ребята втянулись в эту деятельность и стали осуществлять примирительные встречи по своей инициативе. Кроме того, я с удивлением заметила растущий интерес к таким встречам и у самих студентов. Ребята продемонстрировали потребность в существовании ровесников-медиаторов. Опираясь на возрастные особенности студентов 15-18 лет, мы отмечаем следующие значимые характеристики поведения:

- сильная потребность в общении со сверстниками;
- стремление найти свое место среди сверстников;
- оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых;
- в связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у ребят возникают трудности во взаимоотношениях друг с другом.

Отсутствие жизненного опыта и психологических знаний о себе приводит к возникновению конфликтов. А недоверие к взрослому, как помощнику в своих проблемах, приводит к тому, что ребята пытаются решить вопросы, руководствуясь своими понятиями о чести и достоинстве. Я думаю, что многие из вас слышали фразу «Я не

терпила какой-нибудь». Они боятся доверить взрослым свои тайны. Вот здесь и приходят на помощь обученные студенты-медиаторы.

Мы с моими помощниками стали замечать, что ребята лучше раскрываются и охотнее делятся проблемами и пытаются их решить, оставаясь с ровесниками-медиаторами наедине. Они продуктивнее прорабатывают свои ситуации именно в контексте «равный-равному», без присутствия взрослого.

Студенты принимают правила медиаторов:

Я-высказывание

Здесь и сейчас

Говорить с уважением

Уважать символ-слова и всерьез относиться к происходящему.

С группой обученных ребят, которые уже не раз проводили круги сообщества и уже чувствуют себя уверенно, мы приняли решение, что они могут самостоятельно браться за некоторые случаи, если к ним поступает запрос, а меня нет рядом или студенты не желают участия взрослых. Но при этом, ребята отчитываются и помогают мне заполнять всю необходимую документацию по результатам встречи: учетную карточку и примирительный договор.

На настоящий момент студенты-медиаторы так увлеклись работой с ровесниками, что являются моими полноценными помощниками в проведении адаптационных тренингов для первокурсников, на которых также освещают деятельность службы медиации колледжа и знакомят их с понятием «Медиация».

Выводы меня немного удивили: у студентов есть реальный интерес к медиации. В колледже много желающих стать медиаторами и еще больше желающих воспользоваться их услугами.



**Фалько Виктория Алексеевна, руководитель волонтерского объединения ГАПОУ
ТКСТП г. Тольятти**

Команда ребят второго курса, в количестве семи человек, вместе с организатором добровольческого движения, в том году посетили семинар по восстановительному подходу в работе с травлей в рамках регионального проекта "ОБИДКА - культура примирения", направленного на профилактику буллинга и травли в молодежных коллективах.

Мы познакомились с вводной лекцией по теме буллинга, научились правильно выбирать и обсуждать фильмы, узнали что из себя представляет Восстановительная программа "Круг", узнали что нужно для того, чтобы провести совместную беседу в восстановительном ключе без медиатора.

Узнали, что:

Травля в отличие от конфликта - это осознанные постоянные хищнические действия сильных против слабых. Травля - это не проблема обидчика и жертвы

Ответили на вопросы, как например:

- По каким причинам возникает конфликт/травля?
- Какие виды травли существуют?
- Почему агрессор сам может оказаться в роли жертвы? И наоборот
- Какие восстановительные и карательные (наказательные) подходы бывают
- Самое главное, мы проявили себя на практике и узнали большее

Поиграли в такие игры, как глухой телефон и ручеёк, для того, чтобы узнать о том, кому не комфортно находится в обществе, а в дальнейшем помочь и решить проблему этого человека.

25 апреля 2022 года, наши модераторы, под руководством руководителя добровольческого движения колледжа, провели мероприятие, направленное на профилактику травли для студентов первого курса.

В процессе взаимодействия, ребята узнали:

- что такое буллинг, травля и конфликт
- какие есть отличия в этих трёх понятиях
- освоили правило «Я-высказывание»
- поиграли в игры на взаимодействие
- попробовали на себе технику восстановительной беседы, состоящих из 5 вопросов:
 - 1) отрицательные последствия агрессора
 - 2) отрицательные последствия жертвы
 - 3) отрицательные последствия группы поддержки для жертвы и для агрессора
 - 4) отрицательные последствия для родителей, педагогов и ответственных лиц
 - 5) отриц. посл. для нейтральной группы людей.

Ребята, ответив на вопрос "что Тебя волнует в теме буллинга и травли?", сделали следующие выводы: бездействие, самоубийство, неуверенность, много разговоров, опасность других людей, бездействие со стороны жертвы и что жертва может сама стать на стороне агрессора.

А задав им другой вопрос "а чтобы Ты сделал для нормализации ситуации и чтобы этого больше не повторилось?", долго думая, ребята в итоге сделали выводы:

-поговорить и наказать агрессора

-обратиться в прокуратуру/полицию

-понять проблему и попытаться её мирно решить, поговорив с каждым из участников

В завершении мероприятия, ведущая круга предложила.....

«Если хотите, вы всегда можете обратиться за помощью в решении конфликтов к нашим модераторам, к ребятам из отряда самопримирения или к ответственному лицу по воспитательной группе. А мы, как посредники и независимые лица постараемся вам помочь»

По итогу данного мероприятия, ребята поняли, что большая часть конфликтов происходит из-за недопонимания или неумения поставить себя на место другого, смогли увидеть, как важна позиция каждого в коллективе.

27 апреля наши модераторы вновь провели такое мероприятие, но уже для другой группы. Ребята разобрав тему данного урока, сделали следующие выводы:

Отрицательные последствия жертвы - это: Социофобия; Депрессия; Одиночество; Суицид; Низкая самооценка; Недоверие к людям; Отсутствие социальной ориентации.

Отрицательные последствия агрессора-это: Выгон из компании; Увольнение с работы; Физическое покушение; Заявление в прокуратуру; Уголовная и административная ответственность.

Отрицательные последствия для Группы поддержки Жертвы-это чаще всего: Боязнь общения; Закрытость в себе; Сами могут стать агрессором; Могут возникнуть проблемы в семье.

Отрицательные последствия для Группы поддержки Агрессора-это чаще всего: Совесть; Повышение самооценки; Понижение качества воспитания; В будущем сами могут стать жертвой.

Отрицательные последствия для родителей: Недоверие в лице ребёнка; Потеря контакта с ребёнком; Плохое отношение окружающих, из-за поведения их ребёнка.

Отрицательные последствия для педагогов: Стрессы; Увольнение; Лишение премии; Порча статистики.

Поняли, что: нейтральные люди тоже могут стать жертвой агрессора

А задав им один из важнейших вопросов "что Тебя волнует в теме буллинга?"

ребята сразу же начали отвечать: Свобода слова;

Много разговоров;

Боязнь высказаться;

Обращение в прокуратуру;

Буллинг процветает в соц.сетях.

А также, 29 апреля наши медиаторы, под руководством руководителя добровольческого движения колледжа, провели мероприятие "ЧАС КИНО" для всех студентов первых курсов.

Ребята вместе с медиатором Володиной Валерией обсудили фильм, ответив на вопросы:

- Что произошло?(какая главная мысль?!)
- Кто по вашему был жертвой, агрессором группой поддержки Жертвы/Агрессора?!
- Что нужно было сделать, для того, чтобы обойти буллинг стороной?!
- А как бы ты САМ поступил, оказавшись в данной ситуации?!
- Какой вообще должен быть конец в любой книге или фильме?! Почему?!



Юрий Курдин – руководитель просветительского проекта «ОБИДКА – культура примирения»

«Мы строили, строили и наконец...» или о развитии сообщества

Хочется, как и в известном мультипликационном фильме, снятом по книге Эдурда Успенского, завершить фразу: «... построили. Ура!» и радоваться от того, что теперь ситуация с травлей в образовательной организации очевидно исправиться.

В этой статье мы предлагаем Вам заглянуть в тот период, когда команда прошла обучение, провела первые входные диагностики, вводные занятия, обсуждения художественных фильмов, книг, игры и т.п., и, вдруг, былой задор команды начал куда-то пропадать. Бывают даже случаи, когда команда целиком распадается, или студенты проявляют все меньше активности, потом совсем уходят из команды и нужно набирать и обучать новую команду с нуля. Такое происходит, если не проводится работа по поддержанию и развитию сообщества.

Казалось бы: все знают что делать, всегда есть с кем работать, мотивация у команды есть. Так какое тогда поддержание и развитие команды нужно и это для этого делать?

Дело в том, что само по себе сообщество добровольцев обязательно распадется, если в нем нет лидера, который берет на себя ответственность за его поддержание и развитие – это просто правило существования сообществ. Чаще, такую ответственность должен взять на себя педагог или родитель-куратор, хотя в студенческих командах, чаще, чем в школьных, такую ответственность берет на себя кто-то из ребят добровольцев, входящих в команду. И работа эта, со стороны куратора начинается с набора команды.

Будущий куратор должен понимать, что набор уже создает задел для поддержания и развития команды в будущем. Частая ошибка, которую совершают: это не пройти по 1-2 курсам техникума (училища, колледжа и т.п.) с кратким рассказом о проблеме травли (буллинга) и приглашением. включиться в команду, а сделать набор закрытым и пригласить активных ребят «в которых мы точно уверены». Часто эти ребята очень загружены общественной активностью: ведение и участия в добровольчестве. культурно-массовых, спортивных и т.п. Порой, вопрос не только в том, что они очень заняты, а еще и в том, что сама проблема травли (буллинга) им не особо отозвалась, а в работу они включились просто из вежливости, или подумали, что иначе подведут техникум (колледж, училище и т.п.). Вопрос не в том, чтобы не брать таких ребят в команду, если в их душе возник искренний отклик на призыв включиться в профилактику и разрешение случаев травли (буллинга), то обязательно брать. Вопрос в том, что ключевым фактором

отбора должно стать наличие искреннего желания предотвратить травлю, или помочь в разрешении уже случившегося случая травли. Все остальное – приложится. Если студент стесняется выступать на публике, то можно в нем обнаружить другие, полезные для общего дела таланты: умение писать посты в социальных сетях, фотографировать на мероприятиях, рисовать, очень хорошо чувствовать другого человека и помогать при индивидуальной беседе и т.п. У нас, в том числе, были ребята-добровольцы с задержкой психического развития или легкой степенью умственной отсталости, которых привели на обучение педагоги, не совсем верящие, что у ребят получится, но своим тонким педагогическим чутьем подметившие, что взять их нужно (за что огромная благодарность этим педагогам, не просто по образованию, но и по призванию), а позже эти ребята, ощущая, доверие и уважение к себе так раскрывались, что в итоге педагоги видели тот огромный результат ради которого и стоило взять ребят. А сколько у нас было ребят (мы говорим сейчас не только про профессиональные образовательные организации, но и про школы), которым на обучении было трудно даже 1 слово вымолвить прилюдно, они краснели. опускали глаза и были готовы провалиться сквозь землю, а ощущая важность своего дела в профилактике травли, выступая уже перед ребятами, словно и не были такими стеснительными. И уж совсем не перечесть, сколько ребят, на которых все взрослые уже «поставили крест» как на неисправимых хулиганов, благодаря включению в профилактику травли, или службу примирения и взаимодействию с восстановительным подходом восстанавливались и сами и показывали такие результаты и такое высокое мастерство, что у всех тех взрослых, которые «ставили крест» на нем, просто сама собой падала челюсть от удивления.

Поэтому запомните важно правило: никогда не запрещать входить в команду кому-то из ребят, кто захотел включиться в сообщество людей, которые пытаются предотвратить травлю (буллинг). Нет ни одного фактора для включения в команду важнее, чем умение сопереживать и искренний интерес к тому, как не допустить травлю или разрешить ее!

А вот после обучения и начала работы команды важно несколько направлений работы, для поддержания и развития сообщества ребят и взрослых, работающих с проблемой травли (буллинга).

Первое направление: это создание возможности регулярного общения и развития для команды. Часто это происходит через создание онлайн-чатов в социальных сетях или мессенджерах, а так же еженедельные очные встречи. Что на этих еженедельных встречах делать? тренировать свои навыки (в проведении восстановительных кругов, проведении отдельных элементов вводного занятия, формулировании вопросов при обсуждении

фильмов, книг или мультфильмов, проведении игр, работе в паре и т.п.). так же на этих встречах можно обсуждать «сложные случаи», которые возникли в работе (сохраняя при этом конфиденциальность) и в которых нужен совет со стороны. Так же можно проводить круги поддержки для кого-то из команды, а это порой требуется, ведь работа с проблемой травли (буллинга) очень эмоционально напряжена, да и в жизни бывают разные моменты, а работая в восстановительном подходе, мы должны восстанавливать и друг друга.

Второе направление поддержки действующего сообщества – это забота об признании успехов команды. Обязательно показывайте руководству те дипломы и благодарности, которые получает команда или отдельные ребята, активно участвуя в наших онлайн-проектах. Не стесняйтесь обращать внимание руководства на необходимость поощрять ребят (и куратора тоже). Все стеснение в этих вопросах признайте априори ложными. Помните: это ребята, которые проводят длительную, последовательную и системную работу с профилактикой травли по принципу «равный-равному» в рамках восстановительного подхода. Это ребята, которые смогут работать со случаем травли, если он уже произошел (мало кто из взрослых, в том числе и педагоги, возьмут на себя смелость решить случай травли, а многие просто даже не знают что делать). Наши ребята – уникальны! Они владеют уникальными технологиями, они тратят на эту работу много времени и сил, они готовы действовать, чтобы реально разрешить проблему, а не «закрыть вопрос» проведением одного классного часа. Наши ребята не имеют равных себе в разрешении проблемы травли, и не замечать это, можно лишь при полной душевной и интеллектуальной «слепоте»! Старайтесь не только в том, чтобы члены команды получали признание в виде тех или иных поощрений, но и работали в достойных условиях: собирались еженедельно в хорошей аудитории (или ином подходящем помещении), работали в хороших условиях (например: проводили восстановительные круги там, где их удобно провести, а не в аудитории или актовом зале, где скамейки и парты привинчены к полу).

Мы говорим о достаточно больших усилиях со стороны лидеров сообщества. А для чего тратить столько сил и времени? Сообщество всегда способно сделать больше, чем отдельно взятые и разобщенные люди. В нашем случае это еще и решение очень опасной проблемы, негативные последствия которой захватывают всех вокруг. Если бы Вы слышали, с какими эмоциями представители Республики Татарстан на встрече с представителями нашего проекта с командой из нескольких регионов просили обязательно передавать знания о профилактике и работе с травлей, вспоминая историю так называемого «казанского стрелка, если бы Вы видели, как взрослые люди (педагоги, родители представители различных служб), преодолевая себя делились опытом

соприкосновения с травлей, которая, по словам некоторых, чуть не сломала им жизнь (это говорили не только так называемые «жертвы» травли, но и так называемые «агрессоры»), если бы вы слышали как некоторые дети и взрослые могли лишь плакать в ответ на вопрос: «Как Вы думаете, что может произойти, если не решать проблему травли?», то в этот же момент вопрос о затрачиваемых усилиях на поддержание сообщества взрослых и ребят, борющихся с травлей (буллингом), мог просто отпасть.

Именно в сообществе могут рождаться новые знания. Мы можем стимулировать появление этих новых знаний в команде, как мы сделали в конце 2021 и начале 2022 г. проект «Практики и инновации». Новые знания могут появиться из еженедельных встреч команды. Именно так, осенью этого года, благодаря встрече команды одного техникума мы узнали, что кем-то запущен подлый слух, что есть какое-то распоряжение, что сейчас всех старшекурсников экстерном аттестуют, выпустят и отправят на специальную военную операцию. Благодаря сигналу от куратора мы начали выяснять положение дел, что это развито не только в профессиональных образовательных организациях (техникумы, колледжи, училища и т.п.), но и у старшеклассников. Пока другие службы активно боролись с этим и многими другими бесчеловечными фейками, мы командой разработали круг поддержки и поделились им со всеми командами. Это был не вопрос травли, но мы не смогли пройти мимо чужой боли, не предприняв ничего для восстановления, ведь многие из старшекурсников и старшеклассников были просто «парализованы»: им было сложно думать об учебе, да и о дальнейшей жизни. Благодарим всех, кто провел этот круг поддержки для старшеклассников и старшекурсников в рамках нашего проекта «Осенняя АКТИВизация». Это лишь часть знаний, которых не было и которые появились благодаря сообществу.

Нам кажется, что это вполне достаточно для того, чтобы объяснить: зачем мы тратим время и силы на наше сообщество.

Проект «Практики и инновации» для участников просветительского проекта «ОБИДКА - культура примирения» (школьники и студенты)

В этот раздел мы включили практики, которые, были разработаны школьными командами, но показали свою применимость не только для школ, но и для профессиональных образовательных организаций (техникумы, колледжи, училища и т.п.).

Так же мы позволили себе включить данные практики потому, что ряд команд профессиональных образовательных организаций проводил мероприятия не только в своих образовательных организациях, но и для школьников.

Практика №1 «Другой мальчик»

от команды ГБОУ СОШ №512 г. Санкт- Петербург.

Занятие проводят старшие обучающиеся (5- 11 класс) для первоклассников.

Работа с видеоматериалом, анализ.

Обучающиеся включают трансляцию мультфильма "Другой мальчик" (6 мин.27 сек.)

- Сейчас мы с Вами ребята познакомимся с девочкой Мирой.

1) стоп кадр на 2 минуте 46 секундах для обсуждения.

Старшие ребята задают вопросы:

- Кто главные герои и что произошло с ними?

Старшие ребята выслушивают мнение желающих ответить. Очередность высказываний определяется по поднятой руке. Ребенку, который поднял руку- кидается мячик, что означает- ты говоришь, остальные слушают, затем мяч передается следующему желающему говорить. Правила озвучиваются заранее. Затем ребята резюмируют сказанное первоклассниками. (Мальчика не приняли в игру, обзывали и захотели выгнать со двора).

- Как вы думаете, какие эмоции испытал мальчик, которого не приняли в игру?

Выслушивают мнения, резюмируют. (Обиду).

- Что почувствовали бы Вы , если бы были на месте мальчика?

Выслушивание и подитоживание.

(Грусть, обида, одиночество).

- Почему ребята так поступили?

Выслушивают, резюмируют

(мальчик не знаком им, он другой, он им не нравится, он не похож на них. Посмотрим что случилось дальше).

Дальнейший просмотр мультфильма.

Стоп кадр 3.35

Вопросы для обсуждения:

- Какие важные слова сказала мама, какой дала совет девочке?

Выслушивание, резюмирование (не обязательно дружить, важно не обижать и уважать).

- Мы увидели , что ребята отличаются, а как вы думаете, что общего между детьми, чем

они похожи?

Выслушивание, резюмирование.

(Любимые родные, тоже любит собак. У всех людей общее желание дружить, не конфликтовать, у всех одинаковое право на уважение.)

Если время ограничена и у вас не более 20 минут, на этом можно закончить просмотр мультфильма. Если есть еще минут 20-смотрим дальше.

Дальнейший просмотр.

Стоп кадр на 4.55.

Ребята задают вопросы:

- Что случилось сейчас, что почувствовала девочка и в чем она нуждалась?

Выслушивание, резюмирование (девочка решила, что так не честно поступать и побежала к не знакомому мальчику, но упала, ей больно, ей нужна поддержка.)

- Как вы думаете, что может сделать не знакомый мальчик, после того как его обидели ?

Выслушивание, резюмирование (он может посмеяться над девочкой, не поддержать ее или помочь ей).

Посмотрим, что будет дальше.

Дальнейший просмотр до конца.

Вопросы:

- Каким оказался не знакомый мальчик, какие качества проявил?

(Помог девочке подняться, проявил доброжелательность).

- Легко ли было поступить по доброму девочке, ведь не все так считали и осуждали ее, даже решили не дружить с ней?

(Иногда проще быть как все, но каждый отвечает сам за свои поступки.) Спасибо всем за внимание и активную работу. До новых встреч.

https://www.youtube.com/watch?v=egwCCe_ZlGI

Практика №2 «Живой соцопрос»

От команды ГБОУ СОШ №9 г Кинеля предлагают игру "Живой СОЦОПРОС" (на основе упражнения Джеффа)

! Цель: узнать мнение ребят о проблеме буллинга. Упражнение может проводиться после основного занятия по профилактике буллинга или перед ним (если группа подготовленная). Вопросы в упражнении можно подбирать самостоятельно.

Необходимый материал: три листа формата А4 с надписью – «Да», «Нет», «Может быть». Разложить их в разных углах класса.

Ход упражнения: попросить ребят передвигаться по классу, подходя к одному из ответов после заданного ведущим вопроса. По желанию, один из группы дает ответ с пояснениями вслух. Участники не имеют права спорить. Они высказывают только своё мнение. После того, как вопросы закончатся, предлагается перейти к анализу поднятой проблемы:

- Понравилось игра или нет, почему. Было ли интересно?
- Были ли вопросы, над которыми вы раньше не задумывались?
- Были ли вопросы, на которые хотелось бы ответить искренне (неискренне)?

- Тяжело ли вам отвечать на вопросы, если вы оставались в меньшинстве?

📌 **Инструкция ведущего для участников:** "Сейчас я буду произносить некие спорные утверждения и предлагаю каждому из вас высказать свое отношение к ним. Если Вы согласны с утверждением, которое я произношу, то встаете около таблички "ДА", если не согласны - около таблички "НЕТ", если для Вас ближе ответ "МОЖЕТ БЫТЬ", то встаете рядом с ней».

★ **Вопросы:**

1. Наблюдали ли вы когда-нибудь буллинг в школе (техникуме)?
2. Я считаю себя уверенным человеком.
3. У меня немного друзей.
4. Я отличаюсь от большинства ребят.
5. Вы подойдете к тому, кто сильно расстроен, но он не ваш друг?
6. Я вступлюсь за сверстника, если его несправедливо обидели, при этом знаю, что в это время за мной наблюдает обидчик этого человека?
7. Обычно я просто наблюдаю, когда кидают чей-то пенал в классе (группе).
8. Я расскажу кому-нибудь из взрослых о том, что в классе травят ученика.
9. В соцсети вы можете наругать собеседнику, а при реальной встрече вы сдерживаетесь.
10. Умение самоутверждаться за счет более слабого – это круто.
11. Присоединюсь к тем, кто избивает (обзывает) одного, если это будет весело.
12. Я помогаю в основном только друзьям.
13. Мне нетрудно отстаивать свою точку зрения.
14. Верно ли, что от последствий буллинга страдает весь класс?

Практика №3 «Ежик»

Проводит взрослый совместно со старшими волонтерами из команды медиаторов.

Видео 1 мин. 29 сек. Общее время занятия 20- 30 мин. Можно использовать игрушку- ежа и представлять его. Тогда будет большой интерактив, можно подойти поближе к ребятам, дать потрогать, задействовать тактильные ощущения ребят):

- Ребята, кто это?

(Ежик)

- Какой он?

(Колючий, доброжелательный, улыбчивый)

Затем просмотр видео. Либо стоп кадр на 4 секунде, когда ежик развернулся к классу мордочкой и машет лапкой.

Те же вопросы:

-Ребята, кто это?

(Ежик)

- Какой он?

(Колючий, приветливый, улыбчивый)

Дальнейши просмотр видео.

Стоп-кадр на 45 сек.

- Что мы увидели сейчас?

(Ежик пришел в школу и с ним стали происходить неприятности)

- Что стало происходить дальше?

(- Ежик уронил тетрадки других одноклассников- зверят;

-когда ехали в автобусе ежик хотел сесть рядом с поросенком, но тот не пустил его сесть рядом с собой;

- потом все играли в футбол, мячик попал на колючки ежику и сдулся;
- потом все звери качались на качелях, поросенок их раскачивал, а ежика не стал;
- белочка пустила ежика сесть рядом с собой в автобусе, но больно укололась.)
- Из- за чего все это происходило?
(из- за колючек).
- Что при этом чувствовал ежик? (Ему было не приятно, обидно)
- Есть ли вина ежика в том , что у него колючки? (Нет!)
- Другие зверята, что чувствовали? (Они встретили Ежика доброжелательно, но столкнувшись с неприятностями из- за колючек, стали бояться приближаться к ежику).
- Как Вы думаете ребята, что произойдет дальше?
(Спасибо за ваши ответы и искренность. Самое страшное, что зверята могут разозлиться, обидится и плохо к ежику относиться , обижать его.
Проверим ваши версии, смотрим дальше).
- Дальнейший просмотр видео до конца.
- Чем закончилась история?
(Ребята нашли выход из сложившейся истории. И это самое главное. Мы сами решаем как вести себя в той или иной ситуации, искать выход и быть добрым или обижаться и злиться, мстить)
- Как вы думаете ребята, что сложнее злиться, обижаться или оставаться добрым и искать выход?
(Остаться добрым всегда сложнее)
- Ребята, давайте примерим эту ситуацию на себя.
Например:
это не ежик, а один из нас. Вместо иголок может быть любой другой признак- очки, цвет волос. А может это какое - то качество человека? Большая активность ребенка и тогда он бегают, все задевает и роняет, или наоборот он медлителен и в игре в футбол постоянно пропускает мячи - это может быть кому- то не приятно, мы можем испытывать злость, не хотим принимать его в игру... Предлагайте свои варианты. Может кто- замечал такие истории в классе?
Рассуждение в классе с обратной связью по каждой истории.
Спасибо всем за ответы. Важно помнить, что человек сам выбирает быть добрым или нет.
Я верю, что все вы на стороне добра.
<https://youtu.be/CRJJY6sX4Sk> - ссылка на мультфильм

Практика №4 «Портрет в полный рост»

От команды ГБОУ СОШ №9 г Кинеля

Если у вас есть практика работы с МАК (метафорическими ассоциативными картами).
Цель: изобразить обобщенный портрет ролей при буллинге: агрессор, жертва, нейтральный.
Используемые инструменты: психологическая платформа «Портрет в полный рост» (Т.Ушакова), а также наборы имеющих МАК (например, «Зонтики» (Гераськина Г); «Teenagers» (Н. Буравцова); «Дерево как образ человека» (Кац Г, Мухаматулина Е), карты из игры Диксит и др.
Ход занятия: Группа делится на 4 подгруппы. Все садятся за столы, на которых разложены платформы для составления портрета. Ведущий дает краткую информацию о том, что при буллинге существуют роли: жертва, зачинщик (агрессор, буллер), свидетели буллинга (просто наблюдатели, сторонники жертвы, сторонники зачинщика). Раздает имеющийся набор из метафорических карт, обозначает каждой подгруппе роль, которую

игроки на время игры берут на себя.

Дается время, чтобы игроки придумали имя персонажу, подобрали ассоциации, метафоры к образу. Кроме того, каждая команда подбирает 1-2 ресурса, которые помогли бы справиться с буллингом. Далее идет презентация получившегося портрета.

В заключении проводится рефлексия: Что понравилось в ходе игры? Что будете использовать в настоящем для противодействия буллингу?

Практика №5 «Альпинисты»

Диагностическая практика "Альпинисты" от команды ГБОУ СОШ № 512. Г. Санкт-Петербурга

Цель: исследование уровня доверия в классе, выявление конфликтов и случаев травли. Понадобятся листки бумаги по количеству детей. В конце практики листки собираются. Ориентировочное время проведения 15 мин. (Если без дальнейшего анализа ответов)

Ребята, сегодня мы поиграем с Вами в игру "Альпинисты".

Все вы знаете, что альпинизм связан с риском для жизни и работают командой, люди идут в одной связке, если обрывается один, трудности и риск у каждого члена команды)

Вопросы для обсуждения:

- Скажите, пожалуйста, какими качествами должны обладать альпинисты, когда они в команде восходят в гору? Что должно быть между членами команды, чтобы не подвергать опасности свое здоровье и жизнь?

(Прежде всего командный дух, доверие к партнеру, ощущение безопасности т.к. все идут в с тобой в связке. Унижения, оскорбления и тем более нанесение вреда другому не допустимы, это опасно для жизни.)

Представьте, что ваш класс это команда альпинистов и вы покоряете гору.

Возьмите, пожалуйста листочки бумаги, подпишите фамилию, имя и выполните 3 задания:

1) Нарисуйте гору. Отметьте галочкой на горе уровень, на который ваша команда, которой является сейчас ваш класс, сможет подняться в гору.

Задание 2. Ответьте на 2 вопроса:

1) Представьте, что еще до того, как подниматься в гору, у вас появилась возможность самому набрать себе команду из 5 человек. Напишите фамилию, имя четырех человек из класса, которых вы взяли бы себе в команду?

2) Напишите, а может быть такое, что Вы будете тем, кого никто не возьмет к себе в команду? Напиши почему.



Практика №6 «Коллаж»

от команды ГБОУ СОШ №9 г Кинеля

В сборнике (см. выше) есть в водном занятии по проекту задание для мини-групп, где распределены роли:

агрессор;

жертва;

группа поддержки агрессора;

группа поддержки жертвы;

«нейтральная» сторона.

Мы предлагаем его немного изменить. Что нужно для урока?

1. Заготовки, готовые фразы, спрчинами, по которым человек попал в эту категорию (прилагается)
2. Заранее нарезать из старых ненужных журналов, постеров, рекламных листов изображения людей, предметов, фраз.

Ход занятия:

! Рассказать или вспомнить, что при буллинге есть роли. Раздать группам роли путем слепого выбора.

🌲 Раздать общий список фраз. Нужно из общего списка выбрать фразы причин для этой категории, т.е. что ими движет. Приветствуется, если добавляются свои определения.

🦋 Далее из разрезанных картинок делается собирательный образ роли при буллинге. Можно по-желанию что-то дорисовать. Приклеиваются фразы причин. Самостоятельно ребята прописывают, какой вред наносит травля человеку в этой роли.

🌴 Самое главное, в конце группа должна презентовать выбранный образ. Ведущему останется подвести итог о том, что каждая из этих ролей имеет негативные последствия, от травли страдает весь коллектив.

🌿 Фразы (распечатать, разрезать и перемешать):

сам виноват, что со мной так поступают

самоутверждение

чувство вины

зависть

месть

неумение сопереживать

желание власти

сострадание

эмпатия

чувство справедливости

опыт жертвы

информированность о травле

когда-то сам был жертвой

неуверенность, страх

боится, что будет хуже

неумение ответить

не умеет дружить

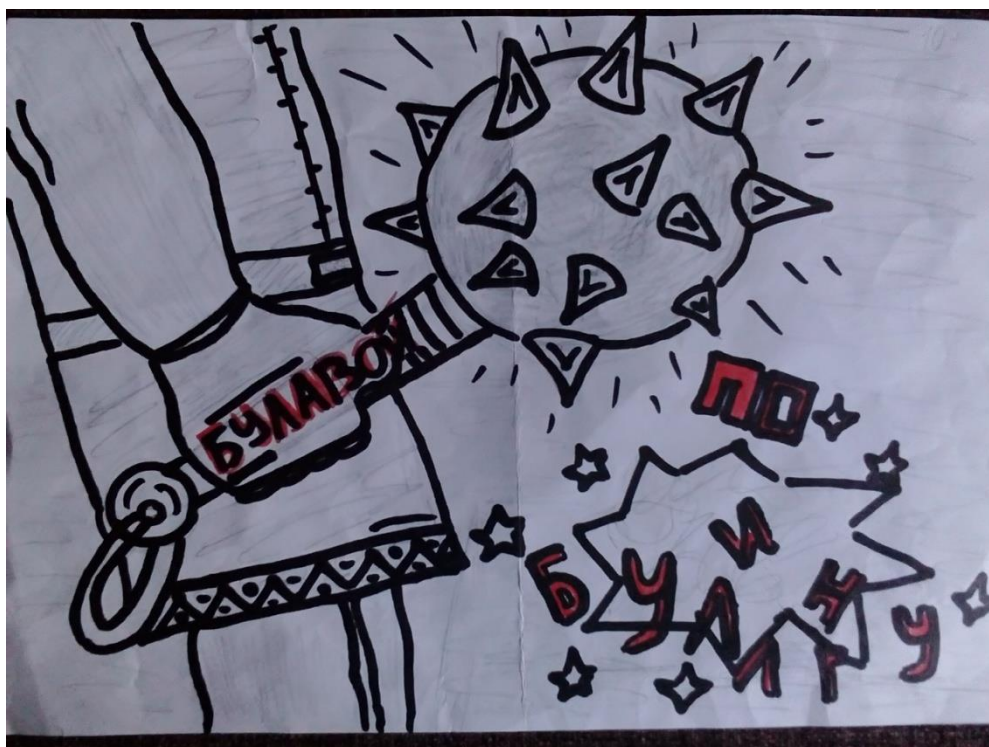
проблемы дома или со здоровьем

сам виноват
я это заслужил
само пройдет
чей-то друг или родня
нежелание никому подчиняться
борьба за лидерство
безразличие
независимость
пофигизм.

Практика №7 «Булавой по буллингу»

От команды ГБОУ СОШ №9 г. Кинель

Игровая платформа для групповой работы с учащимися по профилактике школьного буллинга



Авторы и оформители: учащиеся ГБОУ СОШ №9 г. Кинеля Самарской области, медиаторы Школьной службы примирения, Васильева Вероника, Закирова Алина, Матвеев Владимир, куратор ШСП педагог-психолог Ефимова Е.В.

Цель игры: привлечь внимание учащихся к проблеме школьного буллинга

Задачи:

1. Разъяснить суть явления школьный буллинг
2. Узнать о распределении ролей при буллинге
3. Помочь разобраться в различных видах буллинга
4. Безопасная проработка возможных конфликтных ситуаций в ходе игры
5. Развитие творческого самопредъявления, эмпатии, логического мышления, коммуникативных навыков

В основе игры «Булавой по буллингу» игра-ходилка с кубиком по игровому полю. В качестве площадки для игры может быть класс, спортивный зал и даже поляна.





В комплект игры входят карточки: «Старт»-1, «Финиш»-1, «Вопросы»-8, «Вырази мнение»-5, «Ситуации»-8, «Актерское мастерство»-4, «Маленький детектив»-5, игровой кубик, фишки участников. Для усиления эмоциональности во время игры, на кубике можно добавить условия. Например, пропусти ход, передвинь фишку любого соперника на ход вперед, передвинь фишку любого соперника на ход назад или добавь стрелки возврата и переноса фишки вперед (их можно рисовать мелом на парте или выкладывать веточками на земле).

Игровое поле является мобильным. Карточки в зависимости от условий можно быстро расположить на любой поверхности, в любой последовательности, в нужном количестве.

Класс делится на группы (команды). Например, 3 команды, по количеству рядов в классе. Группе предлагается фишка, и игра начинается с выбросом кубика. Попав на тематическую карточку, ученик от команды выполняет задание, которое написано на обратной стороне карточки. Если ученик не знает ответ, группа помогает ответить. Далее продолжает игру ученик другой команды. В ходе игры за урок успевают поучаствовать почти все ученики из класса.

Примерное время игры: урок 45 минут. Возможна корректировка времени за счет увеличения или уменьшения карточек. Игру можно закончить и просто со звонком, не доходя до финиша.

Основной смысл игры не в соревновании, а в осмыслении проблемы травли в школе.

Уместно использовать игру после ознакомительной лекции «Буллинг в школе».

Игру может проводить психолог, классный руководитель, медиаторы ШСП.

Ход игры и основные правила

Команды выставляют фишки на карточку «Старт». Совершают ходы по очереди, выполняя задания. Если фишка попадает на карточку, которая уже сыграла, то выбирается карточка того же цвета, но лежащая впереди.

- Если фишка попадает на карточку «Вопросы», ученик читает вопрос и отвечает на него. В вопросах отражена теоретическая часть о понятии буллинг, его видах,

формах проявления, причинах, ролях и др. Если ученик не знает ответа, команда ему помогает.

- Если фишка попала на карточку «Вырази мнение», то игрок должен дать ответ «согласен» или «не согласен» и обосновать свой ответ.
- Если фишка попала на карточку «Ситуации», то игрок должен ответить, как бы он поступил на месте героя.
- Если фишка попала на карточку «Маленький детектив», то игрок зачитывает часть истории, а команде нужно понять, что же произошло в действительности, задавая такие вопросы, чтобы игрок (он знает ответ), отвечал «да» или «нет». Здесь больше работает сама команда.
- Если фишка попала на карточку «Актерское мастерство», то игрок должен прочитать утверждение и изобразить его с помощью мимики и пантомимы, а команда должна разгадать фразу.

Карточки «Вопросы»

<i>Вопросы</i>	<i>Примерные ответы</i>
1. Приведи пример прямого буллинга, который предполагает открытое воздействие	1. Повторяющиеся изо дня в день избиения, тычки, толкания, подножки; постоянные оскорбления, насмешки, окрики, порча вещей, вымогательство
2. Приведи пример косвенного буллинга, который предполагает скрытые издевательства	2. Клевета, бойкот, изоляция, прятанье вещей, запугивания через записки
3. Как называется травля при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес, в том числе съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ?	3. Кибербуллинг

<p>4. Что означает в переводе с английского «буллинг»? «булли»? И как по другому более привычно называется буллинг в школе?</p>	<p>4. Хулиган, драчун. Травля.</p>
<p>5. Назови основные роли участников школьного буллинга.</p>	<p>5. Булли или агрессор, группа поддержки агрессора, сторонние наблюдатели, жертва, группа поддержки жертвы.</p>
<p>6. Как дети могут помочь классу выздороветь от травли?</p>	<p>6. Не участвовать в травле, не поддерживать травлю, сообщить о травле учителю, родителям, попробовать встать на защиту жертвы.</p>
<p>7. Что может стать причиной буллинга</p>	<p>а) зависть б) желание унижить ради развлечения или самоутверждения в) желание подчинить г) разное социал. положение (материальный достаток, статус родителей) д) особенности одежды, внешнего вида, смешная фамилия, религия е) успеваемость в школе ж) физический недостаток з) национальность и) не соблюдение правил в коллективе</p>
<p>8. Какие художественные фильмы или литературные произведения описывают в своем сюжете буллинг?</p>	<p>Фильмы: «Чучело» (1983) режиссёр Ролан Быков, Проект «Задира» (2011) режиссёр Ли Хирш, «Класс коррекции» (2014) режиссёр И. И. Твардовский, «ГОВОРИ» (2004) Режиссёр: Джессика Шарзер Книги: Андрей Богословский «Верочка», Анника Тор «Правда или последствия» Е. Глебова «Не пускайте рыжую на озеро», Хейг М. «Быть котом» и др</p>

Карточки «Вырази мнение»

<p>1. Являются ли единичные случаи оскорбления или физического насилия буллингом?<i>(Согласен или нет, обоснуй или приведи пример)</i></p>	<p>1. Нет. Это просто конфликтные отношения. Буллинг- это травля одного представителя группы другими участниками в течение продолжительного времени.</p>
<p>2. Энергия буллинга разрушительна не только для жертвы, но и для его активных участников и наблюдателей, которые переживают чувства стыда, вины. <i>(Согласен или нет, обоснуй или приведи пример)</i></p>	<p>2.Да. Все приобретают негативный социальный опыт, с помощью которого им будет сложно выстраивать отношения во взрослой жизни.</p>
<p>3. Нападающий или агрессор в буллинге может быть неуверенным в себе человеком.<i>(Согласен или нет, обоснуй)</i></p>	<p>3.Да. Таким образом, он может самоутверждаться за счёт слабого.</p>
<p>4. Ученик, который подвергся травле, должен справляться с этим сам. <i>(Согласен или нет, обоснуй или приведи пример)</i></p>	<p>4.Нет. Ребёнку надо сообщить взрослым, что у него проблемы в коллективе. Это не будет ябедничеством. При травле стоит работать с целой группой, а не только с личностными качествами и поведением ребёнка-жертвы. Иначе проблема останется. Насилие в группе — это всегда проблема самой группы.Важно объяснять всем в классе, что насилие — это ненормально, что никакой внешний вид или что-то другое не заслуживает насмешек, что нет однозначно плохих или хороших людей.</p>
<p>5. Агрессор или зачинщик травли когда-то сам мог быть жертвой. <i>(Согласен или нет, обоснуй)</i></p>	<p>5.Это бывает, так как в новом коллективе ему кажется, что безопаснее</p>

	нападать, чем опять испытывать унижение.
--	--

Карточки «Творческое задание»

1. Изобрази мимикой и жестами «Я дарю грустному человеку цветик-семицветик»	2. Изобрази мимикой и жестами «Я злюсь, так как у меня вытащили из портфеля и спрятали куда-то учебник русского языка»
3. Изобрази мимикой и жестами «Я радуюсь, потому что с другом иду в кино»	4. Изобрази мимикой и жестами «Я обижен, так как мне поставили двойку»

Если задание слишком сложное, можно просто изображать эмоциональные состояния.

Карточки «Ситуации»

1. <i>Как ты поведешь себя в ситуации:</i> Твоя одноклассница пустила «грязные» слухи о тебе. Из-за этого весь класс решил объявить ей бойкот. Тебе предложили поддержать бойкот, а еще выбросить ее пенал в окно.	2. <i>Как ты поведешь себя в ситуации:</i> Твой одноклассник пригласил к себе на День рождения почти весь класс. Тебя не пригласил. После праздника уже в школе все обсуждают этот интересный, веселый вечер, не обращая на тебя никакого внимания.
3. <i>Как ты поведешь себя в ситуации:</i> Одноклассник в беседе Вк предложил одноклассникам всем завтра не готовиться к уроку биология и сказать на замечание учителя, что им ничего не задавали.	4. <i>Как ты поведешь себя в ситуации:</i> В классе учитель представил новенького ученика. Он не очень хорошо говорит по-русски. Возле тебя свободное место и ты понимаешь, что сейчас он сядет рядом с тобой.
5. <i>Как ты поведешь себя в ситуации:</i> Неприглядное фото твоей одноклассницы было распространено в сети. Ее начали обсуждать, от нее отстраняться, над ней смеяться. Она сильно	6. <i>Как ты поведешь себя в ситуации:</i> Ты уже несколько раз наблюдал, что после уроков за школой ребята из параллельного класса издеваются над знакомым тебе мальчиком. Они его бьют, толкают, закидывают портфель

переживает, замкнулась в себе, ни с кем не общается.	на дерево.
7. <i>Как ты поведешь себя в ситуации:</i> В классе есть девочка , но она очень странная. С ней никто не хочет общаться. Класс готовится к конкурсу спектаклей и она предложила свою помощь в качестве художника-оформителя. Она правда очень хорошо рисует, но твои друзья не хотят, чтобы она вошла в инициативную группу. Ты руководитель группы.	8. <i>Как ты поведешь себя в ситуации:</i> Твой одноклассник постоянно высмеивает ученицу, как она говорит, одевается, отвечает на уроках. Ты видишь, что ей это неприятно.

Карточки «Маленький детектив». По принципу игры «Данетки».

<i>Пообедал</i> Мальчика Рому поставили на внутришкольный учет после того, как он сходил в столовую.	<i>Пообедал (ответ)</i> Он постоянно вымогал деньги у одного мальчика, который не мог ему ответить и никому не жаловался.
<i>Корябида</i> Девочка по имени Глафира, которой нравилось общаться с учителями, перевелась в другую школу.	<i>Корябида (ответ)</i> Одноклассники объявили ей бойкот, так как она постоянно на них ябедничала учителям.
<i>Бессердечные</i> Однажды красная шапочка упала в бурную реку и утонула. Спасать ее никто не пытался, горевать не стали и быстро нашли ей замену.	<i>Бессердечные (ответ)</i> Ветром с головы девочки сорвало красную панаму, которая упала в реку. Дома у девочки была запасная.
<i>Папарацци</i> Ученик, который никогда не расставался с телефоном, зашел в школьный туалет. Там был его одноклассник. В этот же	<i>Папарацци (ответ)</i> Решил незаметно сфотографировать одноклассника в туалете.

день им предложили обратиться в Школьную службу примирения.	
<i>Пытки стулом</i> Ученик 7 класса Федор всегда начинал урок, сидя на полу.	<i>Пытки стулом (ответ)</i> Его сосед так издевался над ним. Когда все вставали, приветствуя учителя в начале урока, он незаметно отодвигал стул Федора и мальчик падал на пол.

Практика№8 "Новый год для всех! Без исключения!"

От команды ГБОУ СОШ№ 512 г. Санкт-Петербург

Можно использовать как классное мероприятие приуроченное к празднованию Нового года.

Время 30-40 мин. (зависит от количества участников).

Количество участников: весь класс (в последние дни перед каникулами , особенно на последней неделе с 24,25 и 27 числа остается мало ребят. Но как раз таки для них и будет актуально данная практика).

Реквизиты: новогодняя атрибутика- Новогодняя музыка, шапочки, мишура и т.д., мандарин или апельсин, листы бумаги по количеству участников.

Работа в кругу.

Ведущий (в руках у него символ слова сегодняшней встречи- мандарин или апельсин):

1 круг- Ребята, назовите одну эмоцию, чувство которое сейчас у вас преобладает. Начну с себя- я сейчас испытываю радость. В руках у меня.....(выбранный символ слова) он находится в руках у говорящего. Передаю его следующему по кругу. Говори.

Высказывается каждый участник по кругу.

Подведение итогов круга ведущим (им может быть обученный доброволец или взрослый. Если взрослый, то остальные добровольцы участники круги и между ними тоже распределяются слова, которые они будут произносить. Они могут задавать вопросы по очереди):

- Спасибо всем за то, что вы поделились друг с другом своими эмоциями. (здесь важно отслеживать ответы ребят и давать обратную связь отталкиваясь от услышанного).

У нас с Вами сегодня одна общая цель создать хорошее настроение в преддверии праздника и заложить позитивное начало следующего года. Ведь говорят как Новый год встретишь так его и проведешь.

Важно соблюдать правила круга: быть искренним, проявлять уважение ко всем участникам круга, не перебивать. Всем понятно, все принимают правила?

2 круг: (включается фоновая новогодняя музыка, тихо).

- Назовите , пожалуйста по одной ассоциации связанной с Новым годом.

Итоги круга:

Хочу отметить какие мы с Вами все все разные, уникальные Новый год для всех один, а

ассоциации у всех разные.

3 круг:

- А что нас всех связывает в Новый год?

Начну с себя. Я думаю нас связывает радостное настроение, улыбаться. Продолжайте.

Подведение итога круга:

Получается каждый из нас уникален, но в тоже время мы все хотим быть в радостном настроении, чтобы нам было хорошо в обществе друг друга, получить подарки, улыбаться(продолжить услышанными словами ребят). И каждый из вас может внести свой вклад в то, чтобы это так и было для этого мы проведем 4 круг.

4 круг:(раздаются листки бумаги)

- Теперь попрошу каждого из вас на листках бумаги сверху по центру написать свое имя (ребята пишут).

А теперь передайте свой лист бумаги сидящему с права от вас. Теперь пишем пожелание тому человеку имя которого написано на листке, будьте внимательны и помните, что каждый человек уникален и в пожеланиях можно опираться на качества человека или его увлечения, которые вам нравятся и хочется их подчеркнуть (пишут, буквально 20 - 30 секунд). Теперь передаем следующему сидящему справа.(Включается Новогодняя музыка). Передача листков производится одновременно по команде, чтобы не было сбоев.(Можно как команду для передачи листка, включать паузу в музыке.) Когда каждый участник круга получит свой лист со своим именем обратно- круг завершен. Дать мин. 2 для прочтения.

Последний круг:

- Что было важно сегодня, с какими мыслями, эмоциями готовы уходите?

Подведение итога круга благодарностью и словами о том что нас объединяет всех без исключения желание быть в Новогоднем настроении, чтобы нас слушали и слышали, относились доброжелательно и это в руках каждого из нас.

Аплодисменты друг другу .

Практика№9 «Обидно»

От команды ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук Самарская область

Проводиться для учеников 3-5 классов.

Примерно количество времени 30-40 минут

Организационный момент: Здравствуйте ребята, сегодня мы поговорим, на важную тему. Чтобы перейти к теме отгадайте ребус.

1 ЭТАП Правильно-это буллинг.Как вы понимаете значение слова?(слушаем ответы,записываем поочерёдно) слова (злость,агрессия) и остальные, какие назовут.

Значит, БУЛЛИНГ- это длительный процесс сознательного жестокого отношения , физического или психического,со стороны одной группы или группировки.

Ребята, а какие виды буллинга вы знаете? (они называют, мы записываем)

1. Вербальный (словесный) буллинг

Что это такое: это словесное издевательство или запугивание с помощью жестоких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо (о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности, особенностях стиля одежды и т. п.).

2. Физический буллинг

Что это такое: физическое запугивание или буллинг с помощью агрессивного физического устрашения заключается во многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, блокировании, толчках и прикосновениях нежелательным и неподобающим образом

3. Киберзапугивание, кибербуллинг

Что это такое: киберзапугивание или буллинг в киберпространстве заключается в обвинении кого-либо с использованием оскорбительных слов, лжи и неправдивых слухов с помощью электронной почты, текстовых сообщений и сообщений в социальных сетях. Сексистские, расистские и подобные им сообщения создают враждебную атмосферу, даже если не направлены непосредственно на ребенка.

4. поведенческий буллинг – вымогательство, повреждение или кража имущества, изоляция в обществе (объявление бойкота); кибербуллинг – оскорбления и шантаж через социальные сети, телефоны и электронную почту, выкладывание компрометирующего видео в широкий доступ.

Можно потом, попросить каждого ребёнка, чтобы привёл или словами объяснил, как он понимает значение буллинга.

2 ЭТАП

Предлагаем вам посмотреть мультфильм на тему буллинга в школе.

<https://youtu.be/4cJ7YT6Zhis>

Если ссылка не открывается, ютуб мультфильм "Про Миру и Гошу "Обидно"

1) Стоп кадр 1.10 Мы познакомились с героями, охарактеризуйте их?

Как вы считаете, почему мальчик, побоялся говорить маме? 2) 1.45 стоп кадр, какие чувства испытывает мальчик?

2) 2.40 Как вы думаете, с каким видом буллинга, столкнулся мальчик?

3) 4.10 стоп кадр. Какой совет дал папа?

4) 5.40 что сказал Гоша мальчику? как вы думаете, он правильно поступил?

Итог: Каждый из нас отличается чем-то. За особенности никогда нельзя обижать человека. А если вы столкнулись с проблемой буллинга в школе, на улице, то нужно поговорить с кем-то близким, либо же обратиться к взрослому или к классному руководителю, в службу примирения.



Практика № 10 «Лес, да полянка»

Оборудование:

3 листа бумаги формата А4

Шерстяные нитки 2-х цветов длиной 20 см

30 цветов (сделать из бумаги и на обратной стороне проставить дублирующие номера от 1 до 15, т.е. должно быть два 1 цветочка, два 2 и т.д.)

Раскраска кота Леопольда

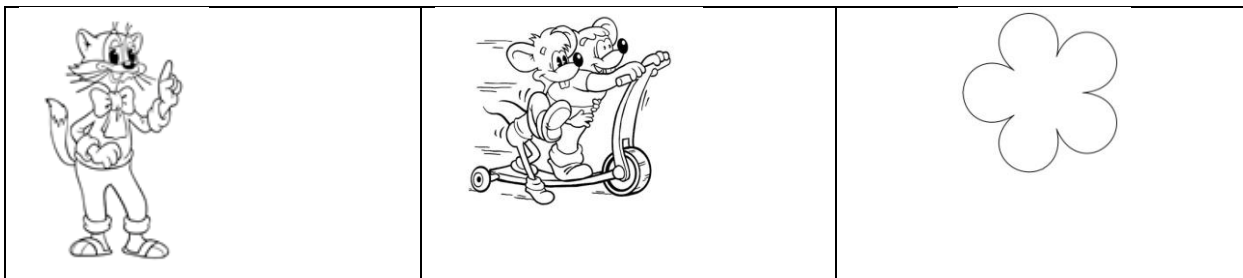
Раскраска мышей из мультфильма «Кот Леопольд».

Описание:

Помещение класса делится на две части: лес и полянка. На полянке разбросаны цветы, а на них задания. Нужно заготовить 30 Цветов. Они пронумерованы, каждый номер продублирован. Ребята выбирают цветы и делятся на пары. Пары образуются из одинаковых номеров цветов. Дети берут цветок и выполняют задание.

Задания на цветах:

- 1) найдите свою пару, сделайте селфи и выложите в группу класса с надписью: «Мы - друзья!».
 - 2) найдите свою пару и вместе нарисуйте на одном листке бумаги человечков.
 - 3) найдите свою пару и вместе прочитайте по ролям стихотворение:
Мы ссорились, мирились
И спорили порой,
Но очень подружились
За нашу игру.
 - 4) найдите свою пару и вместе скажите любое поздравление классу.
 - 5) найдите свою пару и вместе допрыгать до леса.
 - 6) найдите свою пару и вместе вспомните 3-4 мультика на тему дружбы.
 - 7) найдите свою пару и вместе вспомните пословицы про дружбу.
 - 8) найдите свою пару и вместе вспомните песни про дружбу.
 - 9) найдите свою пару и вместе сыграть в игру ладушки.
 - 10) найдите свою пару и вместе вспомните и скажите любимую фразу кота Леопольда.
 - 11) найдите свою пару и вместе раскрасьте кота Леопольда.
 - 12) найдите свою пару и вместе раскрасьте мышей из мультфильма «Кот Леопольд».
 - 13) найдите свою пару и вместе дойдите до леса (слепой, поводырь).
 - 14) найдите свою пару и вместе скрутите и завяжите нитки (шерстяные) на руке у друга по паре.
 - 15) найдите свою пару и вместе сделайте самолётики дружбы (напишите на них свои имена), и запустите их в сторону леса.
- Мероприятие завершается песней про дружбу.



Практика №11 «Пять вопросов»

Из опыта Архангельской области.

Для того, чтобы провести совместную беседу в восстановительном ключе без медиатора, можно использовать 5 вопросов.

Для этого нужно просто по очереди искренне и от чистого сердца отвечать на вопросы, не перебивая друг друга и общаясь вежливо, не вступая в спор по поводу сказанного, собеседником.

1. **Что произошло? Что случилось?**
2. **Что ты подумал(а) ?**
3. **Что ты почувствовал(а)?**
4. **Кому от этого стало плохо?**
5. **Что ты готов(а) сделать, чтобы нормализовать ситуацию?**

Казалось бы: это очень просто! Но чтобы научить ребят, педагогов и родителей общаться в восстановительном ключе очень важно разъяснить разницу карательного и восстановительного подхода. Рассказать, что более привычен нам карательный подход (см. приложение сравнение восстановительного и карательного подхода), в рамках которого важно установить кто виноват и какое наказание (кару) к нему нужно применить.

Общаясь в карательном подходе, мы стараемся соревноваться в своей правоте, прибегать к доказательствам и уловкам, чтобы победить собеседника в словесной схватке. Находясь в таком состоянии, отвечая даже на эти 5 вопросов можно усилить конфликт.

Если же мы нацелены на восстановление отношений (насколько это возможно), на восстановление друг друга, ведь в конфликте мы часто получаем если не физические, то душевные раны точно.

Важно постараться услышать друг друга и понять, что нет тех, кому бы было абсолютно хорошо от конфликта. Если мы чувствуем не дух соперничества, а желание восстановить себя, своего партнера и Ваши отношения, то ответы получатся искренними, получится выслушать другого и не перебивать и, конечно, общение будет вежливым, без оскорблений и унижений.

Далее можно спросить: есть ли кого-то прямо сейчас небольшой конфликт и предложить им поработать по 5 вопросам прямо сейчас.

Практика №12 «Уверенный в себе»

Игра успеха - «Уверенность в себе».

Цель: Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в обществе, в непредвиденной ситуации.

Оборудование:

1. Аудиоаппаратура.
2. Записи спокойной музыки (звуки природы).
3. Картон формат А 4.
4. Цветные карандаши.
5. Листы бумаги А 4.
6. Карточки с незаконченными фразами.

Время проведения: 40 минут.

Возраст: 13-15 лет

Ход занятия

- I. Приветствие участникам тренинга. Сообщение о целях планируемой работы.
Выработка правил работы в группе.
- II. Мини – лекция.
Уверенность - это вера в свои силы, вера в себя, в то, что вы способны достичь поставленные цели. Уверенность - это убеждение, что вы сможете достичь решения задач, достичь успеха. Это ощущение, что вы способны сделать действия, которые повлияют на желаемый результат. Уверенность – это качество, на котором человек строит жизнь. Уверенность должна быть во всем: в принятии решений, в достижении поставленных целей, в отношениях, карьере, в поведении. Вера ваша должна быть настолько крепка, чтобы окружение ее не смогло сломать.

Уверенное поведение – это собирательное понятие, включающее различные состояния. Оно:

- целенаправленное: уверенный человек достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям. При этом они должны быть: реалистичными, конкретными и позитивными;
- ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживание по их поводу: уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от того, с какими собеседниками он контактирует и в каких условиях это происходит.
- гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющую обстановку;
- социально ориентированное – направленное на построение конструктивных отношений с окружающими: движение «к людям». Такой человек стремится к установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве.
- сочетающее спонтанность с возможностью произвольностью произвольной регуляции, т.е. такой человек не стремится к постоянному подавлению своих эмоций и чувств, позволяет себе открыто выражать их. Но при необходимости готов взять их под контроль;
- настойчивое, но не переходящее в агрессивное: человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это по возможности не в ущерб интересам других людей, но готов отстаивать свои интересы весьма жёстко и идти на конфликт только по объективным причинам. Для него предпочтительнее не идти на принцип, а разрешать конфликт гибко.
- созидательное: человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было, а вместо этого создаёт то, что считает нужным

Таким образом: «Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения»

Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;
- самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- отстаивать свою позицию мирно;
- откровенно высказываться без враждебности и самозащиты;
- отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

III. Практическая часть.

Упражнение "Повтори за мной."

Знакомство, разминка. Упражнение позволяет запомнить имена участников.

Инструкция: Участник, начинающий упражнение, говорит группе своё имя и сопровождает его каким – либо несложным движением. Все участники повторяют его имя и движения.

Упражнение «Рисунок по кругу».

Снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

Дискуссия

1. Понравилось ли вам то, что получилось?
2. Поделитесь своими чувствами, настроением.
3. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение «Откровенно говоря».

Укрепление группового доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, страхов, создание ситуации откровенности.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам ...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда родители собираются на собрание в школу...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к публичному выступлению...
- Откровенно говоря, когда я смотрю в зал и вижу много людей...
- Откровенно говоря, когда моё выступление закончилось...
- Откровенно говоря, мне не хватает...

Анализ:

Дискуссия

1. Трудно ли было закончить предложенные фразы?
2. Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегах - участниках группы?
3. Узнали ли вы что-то новое о себе?
4. Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Упражнение "Разборка имени"

Предоставление возможности для самопрезентации.

Материал: листы бумаги А4, цветные карандаши.

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам своё имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления даётся 4-5 мину. Потом каждый называет своё имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Вот как, например, может выглядеть имя "Виктория":

В - вежливая

И - интересная

К - красивая
Т - таинственная
О - обаятельная
Р. - разная
И - изобретательная
Я - яркая

Анализ:

Дискуссия

1. Трудно ли было искать характеристики?
2. Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Упражнение «Молодец!»

Формирование уверенного поведения в момент стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний - внутренний. Образуйте внутренний и внешний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего; встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает -загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете, о себе только плохо, всё равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам ещё нужно развиваться и развиваться естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

По сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ:

Дискуссия

1. Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?
2. Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»
3. Чему вы научились у своего партнера?

Упражнение "Рекомендации"

Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Материал: листы бумаги А4, карандаши.

Инструкция: Участникам нужно подготовить и предоставить рекомендацию, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в "элитарном клубе". На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах.

Анализ:

Дискуссия

1. Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно?
2. Если у кого-то возникли затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение «на дорожку» - «Круг уверенности»

1. Представьте невидимый круг диаметром 60 сантиметров на полу примерно в полуметре от себя.
2. Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам.
3. Развивайте полную визуальную, аудиальную и кинетическую картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии.
4. Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам будут необходимы.
5. Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, войдите в своих мыслях в этот круг. Как вступив в картинку самого себя.

Конкурс хвастунов.

Цель. Повышение самооценки, развитие эмпатии.

Инвентарь. Не требуется. Число участников. От трех человек. Участие ведущего обязательно.

Подготовка. Взрослый спрашивает детей, приходилось ли им когда-либо хвастаться. Каждый ребенок может рассказать свою «хвастушку». После чего взрослый предлагает им еще похвастаться, но не совсем обычным способом.

Содержание. Дети сидят в кругу и по очереди хвастаются успехами своего соседа справа: «У меня самый лучший сосед справа - Катя. Она лучше всех умеет бегать, весело смеяться».

Рекомендации. Если у ребенка возникают затруднения, взрослый может либо помочь сам, либо предложить водящему попросить помощи у любого члена группы. Когда конкурс хвастунов закончится (дети скажут что-то хорошее про всех присутствующих), взрослый обсуждает с ними, что было приятнее: слушать, как про тебя говорят хорошие слова, или доставлять радость другому. Можно поговорить о том, трудно ли было вспомнить что-то хорошее о другом, что ребят удивило больше всего в высказываниях.

IV. Заключительное слово ведущего. Подведение итогов. Пожелания всем присутствующим. Обсуждение. Выдача рекомендаций.

ВЕРИТЬ В САМОГО СЕБЯ.

Рефлексия:

Так нужна ли нам уверенность? ДА! Уверенность - это УСПЕХ - УДАЧА и конечно добрые отношения. Вы сейчас нарисуйте два кружка, и превратите их в две рожицы, а какие вам судить...

Рекомендации:

Посмотрите на свою аудиторию с другой точки зрения:

- представьте, что это не требовательные слушатели, которые сейчас будут оценивать ваш доклад, а ваши одноклассники, которым тоже предстоит скоро выступить, что они нервничают не меньше вас и у вас нет повода бояться их.

- представьте, что это ваши старые друзья, с которыми вы не виделись лет десять. При этом смотрите на слушателей с таким выражением лица, словно пытаетесь вспомнить, где вы могли их видеть раньше. Слушатели примут это как дружественное и немного личное выражение лица.
- всё время обращайтесь к одному человеку.

Выберете из всей аудитории одного человека и посвятите ему своё выступление.

Когда кто-то другой задаёт вам вопрос, переключайтесь на него, но при этом представьте, что вы двое непринуждённо общаетесь на перемене.

- и конечно очень важно быть подготовленным к выступлению (знать материал, использовать наглядность).

Практика №13 «Важней всего не кто ты, а какой».

Цель: профилактика буллинга среди учащихся младших классов.

Задачи:

- Развитие уважения к различиям других;
- Формирование доброжелательного отношения друг к другу, сплочённости;
- Развитие навыков межличностного взаимодействия;
- Формирование навыков неконфликтного общения;
- Создание благоприятного психологического климата в классе.

Участники: учащиеся начальных классов.

Необходимое оборудование и материалы: компьютер, проектор, экран, запись мультфильма «Чуня» (<https://youtu.be/x8q8s2bf2Uc>), театральные маски главных героев, карточки для упражнения «Ярлыки».

Содержание классного часа

Организационный момент (настрой на работу).

- Здравствуйте ребята! Посмотрите, какой сегодня замечательный день! Давайте создадим в нашем классе отличное настроение. А чтобы у нас все получилось, повернемся к своему соседу по парте и улыбнемся ему самой лучезарной улыбкой! Замечательно!

Как здорово работать дружно! И чтобы нам всем было приятно друг с другом общаться давайте придумаем и запишем правила, которые нам в этом помогут! (Позже эти правила можно оформить и разместить в уголке класса).

Ребята по желанию называют правила, ведущий фиксирует их на доске или ватмане.

Примеры правил:

- мы всегда помогаем друг другу;
- на занятии все относятся друг к другу с уважением;
- говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга;
- каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует;
- включаем воображение и фантазию, даём волю своим творческим идеям.

Ребята, вы составили очень нужные и важные правила! Скажите, пожалуйста, эти правила мы можем использовать только во время урока?

Слушаем ответы ребят, подводим их к тому, что уважительное отношение друг ко другу должно присутствовать в ежедневном общении, а не только во время занятий.

Предлагаем вам познакомиться с героем мультфильма, который был очень вежливым и аккуратным.

Смотрим отрывок из мультфильма (м/ф «ЧУНЯ» 1968 г) с 01 мин 00 сек до 05 мин 45 сек. Обсуждаем с детьми как ведет себя Чуня с окружающими, понравился ли вам этот герой? Слушаем ответы детей, напоминаем о правилах, которыми мы руководствуемся при обсуждении.

А вы знаете, что очень часто неопрятных людей или людей с неприятным поведением могут называть поросенком или даже свиньей. Почему так происходит? Всегда ли человек на самом деле оказывается таким, как мы о нем думаем?

Продолжаем просмотр мультфильма с 05 мин 45 сек до 08 мин 29 сек
Обсуждение просмотренного отрывка.

1. Что чувствовал Чуня, когда слышал, как кого-то за неправильное поведение называют поросенком?
2. Были ли такие сравнения обидными для Чуни? Почему?

Упражнение «Ярлыки»

Распечатанные на листах «ярлыки»: «трусливый», «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «глупый», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом.

Вопросы для обсуждения:

Ребята, прочитайте, нравится ли вам то что написано на листочках? Почему? Были ли у вас похожие с ситуации в жизни, когда к вам применяли обидные высказывания, что вы чувствовали?

Вы хотите от него избавиться? Почему?

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

Повернитесь к своему соседу по парте, прочитайте этот комплимент и подарите его.

3. Правильно ли судить о человеке по одному поступку или только по внешнему виду?
4. Задайте себе вопрос часто ли мы так делаем, оцениваем человека, неуважительно называем, сравниваем поступки и поведение с повадками животных?
5. Как вы себя при этом чувствуете? Что чувствуют люди, когда слышат по отношению к себе обидные слова? К чему это приводит (подводим к тому, что возникают конфликты, людям становится плохо, перестают общаться)?
6. Как нужно поступать, чтобы этого не происходило?

Давайте представим себя на месте героев мультфильма, и изменим ситуацию.

Сказка на новый лад: придумываем свой сюжет про Чуню с позитивным окончанием.

Пример:

Можно брать отрывки и приглашать разных ребят, желающих поучаствовать.

Действующие лица:

Автор: ведущий (направляет детей, если сюжет идет не по задуманной линии)

Чуня, щенок, собака, кот, котёнок, утка, утята.

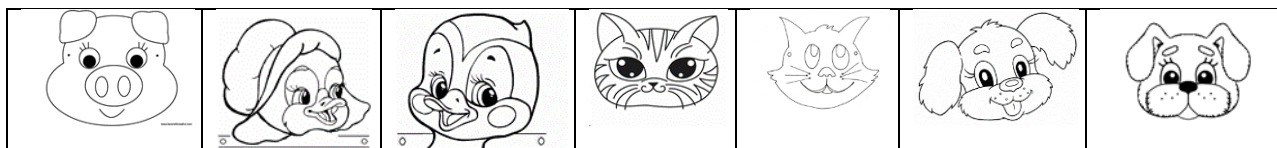
Автор: Жил-был на свете маленький, розовый и смешной поросёнок. И звали его -Чуня. Чуня был очень послушным, аккуратным и добрым поросёнком. Однажды Чуня пошел гулять и встретил ...

1. Собаку и щенка. Они вместе красили забор. Щенок запачкался и сказал..., собака посмотрела на него и
Чуня увидев это подумал....
2. Кота и котёнка. Котёнок пил молоко и разлил его. Кот увидел и сказал..., котёнок ответил, что...
Чуня увидев это подумал....
3. Утку и утят. Утята бегали, кричали и мама сказала ..., утята начали извиняться и говорить...
И в это время Чуня подумал....

Благодарим ребят, делаем выводы, что добрые слова слышать приятно, но и на замечания, сделанные уважительно не стоит обижаться.

Досматриваем мультфильм с 08 мин 30 сек.

*Каждый должен быть всегда Самим собой!
Ясно каждому ребёнку — Даже Чуне-поросёнку, —
Что важней всего не кто ты, а какой!*



Практика №14 «Добро начинается с меня»

От команды ГБОУ СОШ № 512 г. Санкт-Петербурга

Возраст: +12

Количество участников: весь класс и меньше.

Понадобится техника для воспроизведения видео, экран, бумага, ручки или карандаши.

Время: 40 мин.

Ребята здравствуйте. Сегодняшнюю тему занятия Вы назовете сами и не в начале, а в конце занятия.

Начинается демонстрация видео до 1.49 (Продолжительность видео 2 мин, 20.)

https://vk.com/video-61917618_456239382

Давайте разберемся, что происходило с людьми в этом видео? Кто, что отметил для себя?

Обучающиеся высказывают свое мнение.

Ведущий подводит итог высказанных мнений:

Мы увидели механизм передачи эмоций от человека к человеку. Человек, которого

обидели - обижают, выбрасывает свою эмоцию. Механизм очень прост.

- Скажите, пожалуйста, а какая была причина в человеке, которого обижали? По какому принципу его выбирал обидчик?

Выслушивается мнение, подытоживается:

-важно понять, что чаще всего причины в человеке нет, это история человека, который обижает. Это у него , что - то произошло, что требовало срочного избавления . И не важно кто попался в этот момент под руку.

Такие истории думаю происходили и с Вами в классе. Возьмите пожалуйста сейчас бумагу, вспомните из своего опыта что - то подобное. Напишите пожалуйста свои накопившиеся обиды, злость на бумагу. (Дается 5 мин.) А теперь мы избавимся с вами от своих обид, злости. Для этого порвите свои листочки и бросить в пакет с которым я пройду по рядам. Позже я сожгу их в камине (или выкину).

Просмотр видео до конца.

- А теперь возьмите желтые кружочки, каждый по 3, нарисуйте на них смайлик и обменяйтесь ими со своими одноклассниками. Важно! Когда Вам передают смайлик, обязательно отдать свой в замен.(Ведущий отслеживает активность обменов. Полученная информация достаточно информативна).

После упражнения обсудить что было легче, приятнее- самому давать смайлик или получать?

Последний вопрос:

С кого начинается добро?

Выслушиваются ответы и подводятся итог:

ДОБРО начинается с самого себя, а не с другого. А сам решаю как поступить - запустить добро в мир или злость, обиду.

А теперь вместе хором:

ДОБРО НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ!

Практика №15 «Стульчики»

Оборудование: Для игры понадобится поставить 30 стульев по 15 в ряд.

Распечатать Карточки:

1) Карточка «Замена»:

На 1 стороне - Карточка «Замена»,

на 2 стороне - поменяйся 1 раз местами с участником этого же ряда у кого такая же карточка «Замена».

2) Карточка «Касание»:

На 1 стороне - Карточка «Касание».

на 2 стороне - сделай один из вариантов касания участнику напротив: 1)Объятие
2) Рукопожатие 3) Ничего

3) Карточка «Правда»:

На 1 стороне - Карточка «Правда»,

на 2 стороне -

Суть игры:

При помощи считалочки (KFC, MacDonald's или любой другой) ребята делятся на две команды. После этого они садятся по рядам (командам) напротив друг друга. Далее в

шахматном порядке ведущие раздают по 3 карточки 1 из 2 ребят напротив. На карточках изображены действия, которые участники игры выполняют с человеком напротив. После выбора 1 карты остальные переходят к человеку напротив.

Карточка «Замена»: При выборе этой карты есть возможность 1 раз поменяться местами с участником с этого же ряда и с тем, кто так же выбрал карточку «Замена».

Карточка «Касание»: позволяет выбрать 1 вариант из 3:

- 1)Объятие 2) Рукопожатие 3) Ничего

Карточка «Правда»: позволяет задать 1 из вопросов:

- 1)Как бы вы отнеслись к травле вашего одноклассника? друга?
- 2)Если бы в ваш класс пришёл новый ученик и его начали травить, каковы были бы ваши действия?
- 3)Встали бы вы на защиту такого ученика? (если бы был риск тоже стать изгоем?)

Завершением нашего мероприятия будет песня Проценко Святослава «ОБИДКА» на мотив песни «Батарейка». Весь класс поёт 1 куплет песни, а 2 куплет поют медиаторы. А припевы поют все вместе.

1. Понятие как травля
Мы слышим чаще- чаще.
Жертва уходит в себя
Произойдет несчастье!
Если ее не спасти
Убьет судьба – злодейка
Агрессор скажет: ' Прости!
Поможет нам ' Обидка'
Припев: Ой-еие-ие- ие нам ' Обидка'.

2. Мы с вами очень круты:
Нам званье - медиатор.
Ведь мы наводим мосты
И с нами наш куратор!
Когда же с кем-то беда:
Надежды рвется нитка.
Пусть будет в мире всегда:
Поможет всем ' Обидка'
Припев: Ой-еие-ие- иевсем Обидка'.

Карточка «Замена»	<u>Задание:</u> поменяйся 1 раз местами с участником этого же ряда у кого такая же карточка «Замена».
Карточка	<u>Задание:</u> сделай один из вариантов касания участнику напротив:

«Касание»	1)Объятие 2) Рукопожатие 3) Ничего.
Карточка «Правда»	Задание: задать 1 из вопросов: 1)Как бы вы отнеслись к травле вашего одноклассника? друга? 2)Если бы в ваш класс пришёл новый ученик и его начали травить, каковы были бы ваши действия? 3)Встали бы вы на защиту такого ученика? (если бы был риск тоже стать изгоем?)
Карточка «Замена»	Задание: поменяйся 1 раз местами с участником этого же ряда у кого такая же карточка «Замена».
Карточка «Касание»	Задание: сделай один из вариантов касания участнику напротив: 1)Объятие 2) Рукопожатие 3) Ничего.
Карточка «Правда»	Задание: задать 1 из вопросов: 1)Как бы вы отнеслись к травле вашего одноклассника? друга? 2)Если бы в ваш класс пришёл новый ученик и его начали травить, каковы были бы ваши действия? 3)Встали бы вы на защиту такого ученика? (если бы был риск тоже стать изгоем?)