ДРУЖЕСТВЕННАЯ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СРЕДА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Министерство образования Республики Беларусь

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

ДРУЖЕСТВЕННАЯ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СРЕДА УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пособие для педагогических работников
учреждений общего среднего образования

Рекомендовано Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования
Республики Беларусь

Минск
БГПУ
2020

УДК 373.5(075.8)
ББК 74.24я73
Д76

польская помощь

ЮНИСЕФ
для каждого ребенка

Подготовлено при поддержке представительства Детского фонда Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь и софинансировании Министерством иностранных дел Республики Польша в рамках программы польского сотрудничества в целях развития («Польская помощь»)

Авторы:
А. В. Музыченко, Д. Г. Дьяков, О. В. Матюхова, Л. Г. Пономарева

Рецензенты:
кафедра социальной работы УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» (кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой *Е. А. Бай*);
педагог-психолог высшей квалификационной категории ГУО «Начальная школа № 39 г. Минска» *Л. П. Осветимская*

Д76 **Дружественная** и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования: пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования / А. В. Музыченко [и др.]. – Минск: БГПУ, 2020. – 244 с.

ISBN 978-985-541-762-1.

В пособии представлена модель и программа создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования. Пособие является результатом научно-исследовательской работы Института психологии БГПУ при поддержке Представительства Детского фонда Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь.

Адресуется педагогическим работникам учреждений общего среднего образования. Может быть рекомендовано широкому кругу специалистов системы образования, исследователям и практикам.

УДК 373.5(075.8)
ББК 74.24я73

ISBN 978-985-541-762-1

© Коллектив авторов, 2020
© Оформление. БГПУ, 2020

ВВЕДЕНИЕ

Кризисные ситуации в обучении и воспитании дают нам возможность задуматься, как выстраивать взаимоотношения с детьми и подростками, которые воспроизводят модели поведения современного общества, зачастую слепо копируя модели семейных отношений, паттерны взаимодействия в субкультурах, а также способы поведения, предлагаемые в качестве эталонных в пространстве Интернета.

Кризисной является ситуация, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может преодолеть его с помощью привычных средств. В этом случае, как правило, требуется помощь извне, со стороны взрослых и специалистов-психологов. В межличностном плане кризис обнаруживается во взаимодействии обучающихся и учителей, администрации, родителей, между обучающимися. В этом случае могут возникать взаиморазрушающие переломные моменты отношений под воздействием ранее накопленных проблем, негативных эмоций или случайных травмирующих обстоятельств. Кризисы межличностного взаимодействия связаны с дисбалансом человеческих отношений и связей.

Именно образование призвано сохранить ценности предыдущих поколений, а также помочь развивающейся личности раскрыть свой потенциал и определить свое место в современном мире. Однако, к сожалению, по-прежнему актуальной проблемой в образовательном пространстве являются такие формы агрессивного поведения, как насилие, буллинг (травля, издевательства), вызывающие серьезные последствия для всех его участников. Почему такого рода явления возникают в цивилизованном обществе? Можно ли что-то изменить? Каков вклад психологической науки в эффективное преодоление и предупреждение таких негативных явлений?

От исследования к проектированию

Данное пособие ориентировано на помощь педагогическим работникам учреждений общего среднего образования в решении проблемы насилия в образовательной среде посредством сотрудничества, исследования, проектирования,

созидания. Пособие призвано не только сориентировать педагогических работников в способах предупреждения и разрешения кризисных ситуаций, но и предложить оптимальные психолого-педагогические условия для самореализации личности. Мы предлагаем концептуально обоснованную технологию создания дружественной и поддерживающей среды для внедрения в учреждения общего среднего образования.

Предложенная модель выстраивания системы взаимодействия как идеализация, бесспорно, должна обретать вариативность реализации в условиях конкретного учреждения общего среднего образования. Во избежание перегибов и абсолютизаций предлагаемой системы работы акцент сделан на развитии субъектности самих педагогических работников, поскольку лишь самостоятельная, инициативная, ответственная личность, ценностно ориентированная на другого человека, может расширить репертуар поведенческих образцов, задать необходимые ориентиры для обучающихся в формировании их субъектности.

Дружественная среда против насилия

Насилие в среде учреждения общего среднего образования является не только неблагоприятным феноменом в краткосрочной перспективе, но влечет за собой долгосрочные психологические деформации субъекта. Сопротивляясь насилию или подчиняясь, личность закрепляет черты, отвергаемые группой сверстников. В этих условиях подобные черты могут приобретать особую устойчивость. Исследования последствий повторяющихся издевательств над незрелой личностью позволяют прогнозировать ее последующую невротизацию и формирование расстройств личности. Причем это касается не только личности ребенка и подростка, являющегося жертвой насилия, но и личности агрессора, а также «свидетелей насилия».

Доверительность – основа дружественности

В данном пособии внимание акцентируется не столько на опасности насилия, сколько на необходимости целевой позитивной установки дружественности, основу которой составляет высокий уровень межличностных отношений, с присущими ему доверительностью, открытостью, сотворчеством в развитии общих интересов.

Пошагово представлена технология создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования, где каждый педагогический работник найдет свою нишу в общем взаимодействии заинтересованных лиц, составив представление об общих задачах и принципах работы. Пособие содержит также необходимое методическое обеспечение, которое может быть использовано в работе с родителями, волонтерами и обучающимися: материалы для информирования и просвещения по вопросам насилия, буллинга и психологической безопасности; практические рекомендации по формированию навыков определения и защиты от вторжения в личностное пространство, противодействия психологическому насилию, приемов эмоциональной саморегуляции. Материалы методической копилки может дополнять и накапливать классный руководитель для оперативной работы по профилактике насилия.

Ценность личности – основа сотрудничества

Пособие представляет собой целостное всестороннее описание проблемы насилия, принципов и механизмов его преодоления и адресовано, прежде всего, педагогическим работниками учреждений общего среднего образования – учителям, педагогам-психологам, педагогам-организаторам, социальным педагогам, а также всем заинтересованным лицам, которые проводят в жизнь социально ориентированные идеи или готовятся к их реализации.

Коллектив, состоящий из специалистов в области психологии образования, консультативной и психотерапевтической практики оказания помощи детям и подросткам, подвергавшимся насилию и совершавшим насилие, при поддержке Детского фонда Организации Объединенных наций (ЮНИСЕФ) изучил условия создания дружественной и поддерживающей среды и предложил технологию создания такой среды в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь посредством выстраивания системы взаимоотношений участников образовательного процесса на ценностном отношении к личности другого человека.

Пройдем путь вместе. Состоится ли встреча?

Коллектив авторов Института психологии БГПУ выражает благодарность экспертам, принимавшим участие в обсуждении и оптимизации содержания пособия, в предоставлении собственных разработок по рассматриваемой проблеме, представителям ЮНИСЕФ, обеспечившим поддержку наших инициатив.

Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования как условие психологического здоровья и самореализации личности

Образовательная среда является частью социокультурной среды, поэтому все драмы общественной жизни находят отголоски в ней. Вместе с тем, заинтересованное в «оздоровлении» межличностных отношений сообщество педагогических работников школы, используя ее относительную автономию, имеет возможность противостоять негативным внешним факторам.

Какой быть среде в школе и гимназии? Известно, что она создается (преобразуется, насыщается, обогащается) активностью ее субъектов [13]. Традиционно ведущая роль в этом процессе отводится педагогическому взаимодействию. Однако не менее существенный вклад в ее становление вносят обучающиеся и складывающиеся между ними отношения [5; 52].

Межличностные взаимодействия, имеют в своей основе модели поведения, закрепившиеся в опыте семьи и ближайшего социального окружения. По мере развития самостоятельности обучающихся формируется их готовность к экспериментированию. Возникает вопрос, как интегрировать этот многообразный опыт? Какой ценностной основы следует придерживаться при определении правил взаимодействия? Какая ценностная ориентация в большей степени соответствует вызовам современности? Вызовами сегодняшнего дня являются проблемы насилия, манипуляции, буллинга (травли), виктимизации, проявляющиеся в учреждениях образования как отражение социальных, а нередко и внутренних организационных проблем.

При рассмотрении случаев насилия в учреждениях образования, обращаясь к стратегиям психологического воздействия, важно определить критерии дифференциации ряда смежных понятий: насилие, манипуляция, буллинг, виктимизация, уточнить их границы в системе психологического знания.

Рассмотрим ряд ситуаций, конкретизирующих феномен насилия в учреждении образования.

«Дай списать решение задачи, которую задали на дом», – говорит один ученик другому. «Не дам» – тот отвечает ему, наконец решаясь противостоять и помня о плевках и подножке «в благодарность» за былые списывания. Чьи затронуты интересы? Где началось насилие?

«Что сердитые такие?» – замечает старшеклассница, волонтер инициативной группы Совета школы. «Жалко ему решение задачи показать!». «А ты списать хочешь или разобраться в решении?» – догадывается старшеклассница. «А он всё равно не даст» – с упреком замечает мальчик. «Ты хочешь помочь своему однокласснику разобраться с решением задачи?» «Нет» – виновато отвечает школьник. «Видно есть тому причина?» – размышляет вслух старшеклассница: «Давайте разберемся».

«Он плюется, обзывается, почему я ему должен…» – возмущенно сказал школьник. «О, не должен! Вы можете только договориться, чтобы каждый был успешен, чтобы с его ценностями считались!» «Что ты ценишь в отношениях с одноклассниками?» – эмоционально и настойчиво спросила старшеклассница, с интересом ожидая ответа. «Чтобы вели себя нормально, не задирались», «Чтобы помогали» – ответили мальчики. «О чем вы можете договориться?» – спросила волонтер.

«Молодцы!» – отметила старшеклассница, выслушав договоренность мальчиков. «А в вашем классе есть уже установленные правила, при нарушении которых определено, что делать?» «Если нет, то это важно обсудить. Я думаю, вы мне поможете, ребята! И прежде мы узнаем, что в отношениях и почему ценят ваши одноклассники». «Интересно, – подумала волонтер, – да надо бы записать договоренность, чтобы потом узнать, как она соблюдалась».

В представленной в качестве примера ситуации можно было бы обсудить такие ценности, как честность перед учителем, справедливость в оценке достижений с учетом первенства, поддержка игр-дразнилок для разрядки напряжения и др. Было бы уместно выяснить, обсуждали ли конфликтующие свои ценности, были ли услышаны и поняты? И, несмотря на то, что ранее не были поняты, важно восстановить нарушенные ценности, ведь обида всегда будет мешать

договариваться и дружить. Часто важно не столько участие и сопровождение разрешения конфликтов, сколько внимание и небезразличие окружающих: «Как быть с нарушенными ценностями другого?»

Обсуждение личностных границ, ценностей и интересов всегда значимо.

Можно наблюдать ситуацию в 7-ом классе. «На математику больше не приду» – обиженно бросила ученица соседке по парте, садясь рядом, – «опять 2 балла поставила». «Да, твои ценности не учитывают. Может, ты не собираешься сдавать математику, у тебя другие интересы и ценности» – поддержала соседка по парте. Сзади: «Тогда списала на восьмерку, вот она и думает, что ты понимаешь. Скажи, что тебе всегда с математикой трудно».

Учитель, создавая условия для развития учеников, бесспорно, стремится наполнить урок множеством полезных ориентировок, деталей, что для некоторых учащихся составляет затруднения. Если учитель не пытается разобраться в индивидуальной ситуации неуспевающих учеников, предъявляя высокую планку требований и декларируя веру в способности, вроде утверждая ценность личности, но использует стимулирующие негативные воздействия (порицание, игнорирование, упрек), вероятно, он совершает насилие. В этой ситуации важно небезразличие окружающих, готовность помочь, ориентируясь на ценность другого, заметить, сказать, обсудить. Если учитель имеет в лице психолога, волонтеров и др. таких помощников, то это упреждает ошибки в обучении и воспитании.

Легко представить ситуацию, когда родитель, требуя от ребенка принять горькое («невкусное») лекарство, обнаруживает у него отсутствие желания и сопротивление. Исходя из интересов ребенка (необходимости приема лекарства для восстановления его здоровья), но испытывая дефицит конструктивных способов убедить его сделать это, взрослый переходит к насилию и запугиванию. Можно ли оценить такую ситуацию как насилие во благо? Если критерием оценки мы определим задачу выздоровления ребенка, то можно согласиться. Если критерием выступит степень проявления психологической культуры взаимоотношений, тогда ситуация будет проинтерпретирована как насилие, а альтернативным подходом могло бы стать «цивилизованное влияние», во вторую очередь – манипуляция: игра

в дракона, волшебные трансформации или капсулирование лекарства в сладости и прочее. Таким образом, выбор цели определяет выбор стратегии воздействия.

При сравнении принуждения и креативного решения как манипуляции в игре, вторая стратегия представляется более цивилизованной, утонченной, интеллектуально более сложной. Манипуляция располагается между варварским и цивилизованным уровнями взаимодействия. Цивилизованное влияние способствует сохранению, развитию личностной целостности и отношений [56, с. 28]. Этот тип влияния использует аргументацию, а в ситуации противостояния манипуляции – наблюдение за динамикой эмоций, техники самоконтроля, информационный диалог, цивилизованную конфронтацию. Варварское влияние предполагает нападение и принуждение. Принуждение выступает как примитивное использование других людей для реализации собственных целей. Реализуется в форме приневоливания человека к выполнению определенных действий с помощью угроз и лишений [56, с. 36].

Привычка манипулировать другими людьми закрепляется с раннего детства: «Потеряв надежду быть принятым за равного и интересного партнера, ребенок находит способ сделать так, чтобы взрослый обратил на него внимание» [56, с. 66]. Различают гедонистическую и прагматическую манипуляцию. Гедонистическая манипуляция совершается ради наслаждения эмоциональной реакцией адресата и для получения новой информации о нем (осуществляется своеобразная разведка чувствительности другого), возможно, по привычке, не всегда осознанно. Прагматическая манипуляция использует реакцию адресата как средство для достижения определенной, скрытой от адресата цели.

Принуждение и манипуляция требуют прояснения психологических границ личности

Как правило, взрослый задает пример цивилизованного влияния и противостояния влиянию, находясь еще в неравноценных позициях с обучающимися, но уже готовя к цивилизованному взаимодействию в позициях равных.

На шкале межличностных отношений по Е.Л. Доценко доминирование, манипуляция, соперничество, партнерство, содружество находятся на оси ценности другого, где другой либо средство, либо ценность [18, с. 26]. Лишь на уровне содружества другой становится ценностью.

Опыт содружества незаменим для взрослеющей личности

В жизни принуждение и манипуляция могут использоваться в интересах другого человека, а не вопреки им, иногда во вред собственным интересам. Е.В. Сидоренко приводит пример: «Мать может принуждать сына переделывать заданный на дом урок, потом проверять и вновь заставлять его переделывать, в то время как в ее интересах было бы спокойно поужинать всей семьей, наслаждаться беседой с домашними, расслабиться, посмотреть детектив по телевизору, заняться собственной работой и т.п. При этом сын не понимает, что мать действует, прежде всего, в его интересах» [56, с. 27], (приложение 3.1).

Так, А.Б. Орлов рассматривает психологическое насилие, определяя его как «преднамеренное манипулирование взрослыми ребенком как объектом, игнорирование его субъектных характеристик (свободы, достоинства, прав и т.п.), либо разрушающее отношения привязанности между взрослыми и ребенком, либо, напротив, фиксирующее эти отношения и приводящее к различным деформациям и нарушениям психического (поведенческого, интеллектуального, эмоционального, волевого, коммуникативного, личностного) развития» [42, с. 183].

Насилие появляется там, где собеседник – объект воздействия

Разные виды насилия над личностью виктимизируют ее, усиливая влияние пережитого опыта на ее черты, физические, психические и социальные, которые создают предрасположенность к превращению человека в жертву [56, с. 5].

Каковы же причины и следствия насилия? Проблема насилия в учреждениях образования получила достаточно широкое освещение в психологической науке. К настоящему моменту выделен ряд психологических факторов, которые в наибольшей степени могут оказать влияние на возникновение насилия. К их числу относят девиантное поведение, характеристики индивидуальной ситуации развития,

интеллектуальные и личностные (в том числе самооценку) характеристики индивида, наличие отклонений в психическом и физическом развитии. Помимо этого каждая из перечисленных категорий психологических факторов имеет специфику и вносит свой вклад в проблему насилия в школьной среде на разных этапах возрастного развития учащихся.

В младшем школьном возрасте, несмотря на моторную подвижность и недостаточно развитые коммуникативные умения учащихся, проблема насилия в классе является в значительной степени управляемой со стороны учителя, хотя делает он это не всегда правильно, например, реагируя насилием на насилие. Обсуждение проблемы явных форм насилия, как правило, касается учащихся младшего и среднего подросткового возраста. Чем старше они становятся, тем более скрытый характер приобретает насилие и тем сложнее становится решение задачи по противодействию ему.

Переломный момент в развитии личности, дебют психических заболеваний, девиации приходятся на подростковый возраст [66; 83]. Повышение напряжения и агрессии закономерно при объединении действия личностных и ситуационных факторов. В совокупности это может привести к эскалации проблемы насилия в отношениях между самими учащимися, а также между учащимися и педагогами.

Девиантное поведение сначала немотивированно, как отмечает И.С. Кон. Невозможность соответствовать требованиям общества по каким-то причинам толкает на поиск других направлений. При поддержке девиантных групп поведение становится мотивированным: подросток утверждается в новой социальной идентичности и роли, усваивает *социопатическую систему убеждений*. Согласно Р. Снайдеру, можно отметить наиболее распространенные убеждения такого подростка: «Я – невинная жертва, другие побуждают меня делать то, что я делаю»; «Если другие дадут мне то, что мне нужно, то я буду в полном порядке»; «Я имею право делать то, что я захочу, и использовать все, чего бы я ни захотел»; «Я имею право брать то, в чем мне отказывают, и наказывать тех, кто отказывает мне в том, чего я хочу»; «Я выше закона и могу делать все ради достижения своих целей, мое поведение не является дурным или же

преднамеренным»; «Никто не имеет права говорить мне, что делать, или заставлять меня делать это»; «Я лучше всех и понимаю все»; «Необходимость трудиться – это нарушение особенности и потеря власти»; «Чем с большей добычей ты в состоянии удрать, тем ты значительнее». Проведенное Л.Б. Шнейдер исследование степени согласия с утверждениями на молодежной аудитории в количестве 247 человек позволило выявить, что примерно 1/5 части выборки присуща социопатическая система убеждений, 3/5 части – это не свойственно, и 1/5 часть выборки затруднялась с ответом.

В контексте социопатических убеждений вырабатываются стратегии самовозвеличивания, манипулирования другими, эмоционального шантажа, ухода от ответственности и ее отрицания, мнения; формируется и сохраняется параноидальный взгляд на мир; увеличивается степень выраженности таких мотивационных целей, как привлечение внимания, власть, месть, избегание неудачи [74, с. 26–31].

Необходимо заключить, что систематическое насилие и буллинг в среде учреждения образования, являясь частью проблемы отклоняющегося, девиантного поведения подростков, обусловлены воздействием широкой группы факторов. Важно, что усилия педагогических работников следует сконцентрировать максимально на профилактике и упреждении отклоняющихся форм поведения. Вместе с тем, для подростков, имеющих различные виды зависимости или психопатические нарушения личности, школьные профилактические программы могут оказаться не достаточно эффективными, поскольку у таких подростков иная система ценностей, иные потребности. Им необходима медико-психиатрическая помощь, о целесообразности обращении к которой важно корректно сообщить родителям, оказав поддержку.

В условиях нарушенных отношений и ценностей личности формируются и закрепляются роли, поддерживающие воспроизводство ситуаций насилия. Психологический механизм формирования порочного треугольника «жертва – преследователь – спасатель» (см. рис. 1), дисфункционального взаимодействия жертвы и агрессора описан С. Капманом [75].

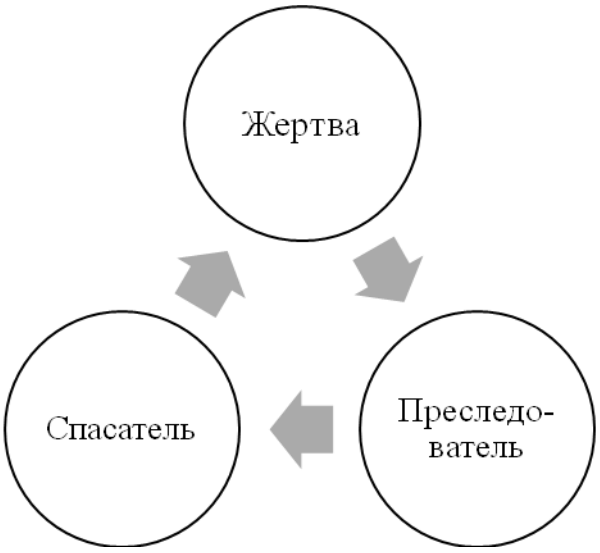


Рис. 1. Схема психологического механизма формирования девиантного поведения

Попав в такой треугольник, вне зависимости от предыдущей роли в опыте, человек проходит через все три роли. Начало, как правило, в семье, если потребности ребенка не признавались, он начинал заботиться о других в надежде, что другие позаботятся о нем. Особенности взаимодействия с «жертвой» строятся так: чем больше он спасает другого, тем меньше человек берет ответственности на себя. Если ему удается быть ответственным, то «спасатель» ищет новую «жертву». Ожидания «спасателя» о том, что «жертва» о нем позаботится, не оправдываются, ведь этот человек не может позаботиться даже о себе. Так формируется роль «спасателя». «Преследователь» отрицает свою уязвимость, не признает за собой ответственность за то, что он делает больно другим. По его мнению, другие заслуживают то, что получают. Причем он воспринимает себя «жертвой», а не «преследователем», имея убеждение, что мир опасен, и только бессердечные могут выжить, важно наносить удар первым. Доминирование становится самым частым стилем взаимодействия. Нападая на других, «преследователь» пытается преодолеть чувство беспомощности и стыда, ведь роль его исходит из детства, когда он подвергался открытому психическому или физическому насилию. Когда «жертва» почувствует себя обиженной и начнет мстить, тогда «преследователь» превращается

в «жертву». Самый большой страх «жертвы», что у нее ничего не получится, и это заставляет ее искать кого-то более сильного и способного позаботиться о ней. Вместе с тем, несмотря на то, что «жертва» считает себя неумелой в обращении с жизнью, это не мешает ей чувствовать обиду по отношению к тем, от кого она зависит, манипулировать ими. Формирование поведения «жертвы» происходит, нередко, в условиях семьи, в которой родители верили в несостоятельность и беспомощность своего ребенка, не предоставляли ему возможности учиться на своих ошибках [72]. Лишь целенаправленная системная работа специалистов может прервать воспроизводящийся механизм искажений личностного развития.

Опыт жертвы и агрессора формирует социопатическую систему убеждений

Негативные последствия имеют не только жертвы буллинга, но и сами буллеры, а также свидетели буллинга [42]. Правомерно утверждать, что буллинг имеет долгосрочные последствия, становясь одной из причин психопатизации и невротизации личности.

Психологическая травма одного травмирует всех

Жертвы буллинга значительно реже находят работу с устраивающей зарплатой во взрослом возрасте [77]. Буллинг-виктимизация является причиной низкой самооценки и более высокого уровня депрессии и тревоги, что повышает риск самоубийства. Те дети, которые подвергали буллингу других и, одновременно, сами подвергались буллингу, обнаруживают большее количество жалоб психосоматического характера. Буллинговое поведение может быть признаком, лежащим в основе психопатологии. Исследователи выявили, что среди хулиганов-жертв поведенческие расстройства наблюдаются в два раза чаще, чем среди хулиганов, и в три раза чаще, чем среди жертв. Большее количество поведенческих проблем также обнаруживается у хулиганов-жертв, чем у только хулиганов или только жертв [32].

Ученики-буллеры в будущем, как правило, проявляют криминальное поведение и имеют проблемы с законом: Д. Олвеус указывает, что бывшие школьные хулиганы, как правило, к 24 годам имеют судимость [80].

Согласно исследованиям С. Эванс-Лако, последствиями буллинга у участников являются психические расстройства, такие как депрессия, тревожные расстройства, расстройства личности. Специалисты полагают, что в происхождении данных расстройств преобладают биологические причины, однако, значимы и социальные факторы: тяжелые переживания, эмоциональные лишения, безразличие родителей и др. [78].

Факторами, влияющими на подверженность обучающегося насилию и буллингу, выступают: личность ребенка и уровень сформированного виктимного потенциала, наличие закрепленных форм виктимного поведения; социально-психологическая деформация личности педагога (нервные перегрузки, личностные особенности учителей, разногласия в коллективе); школьные подсистемы (нормы и правила конкретной школы, рейтинг подростка среди сверстников, престиж, положение и принятие сверстниками); отсутствие здоровьесберегающих технологий (совокупность методов, которые направлены на охрану и укрепление здоровья обучающихся); виктимное мировоззрение участников образовательного пространства [45]. Безусловно, следует отметить влияние законных представителей на ребенка и образовательный процесс (приложение 3.1).

Создание и поддержание благоприятной для развития личности среды требует учета множества составляющих, однако определяющее значение имеет системообразующий принцип, позволяющий объединять усилия всех заинтересованных сторон.

Систему определяет системообразующий принцип

В исследованиях образовательных сред отмечается, что учреждение общего среднего образования является отражением изменений социальной среды общества и вместе с тем обладает уникальностью, поэтому не существует заранее заданного сочетания показателей, которые бы определили «эффективную школу» [46].

Субъекты образования создают образовательную среду как совокупность материальных, организационных, духовных факторов, под воздействием которых находятся сами, реализовывая принцип творческой самодеятельности, по С.Л. Рубинштейну, создавая самих себя.

Для упреждения дисфункциональных отношений в учреждении образования также важно выявить неконструктивные способы защиты личности от внутренних и внешних побочных влияний, исходя из сформировавшихся ценностей. Нарушение безопасности ведет к утрате чувства психологической защищенности, которая составляет ключевое условие благополучного развития и существования личности. Ведь это детерминирует снижение адаптации, развитие социальной некомпетентности, искажает параметры групповой включенности, формирует ожидание социального непринятия, чувство одиночества, нарушает самоидентификационные процессы личности и ее самоотношение.

Под психологической безопасностью О.О. Андронникова предлагает рассматривать состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье всех включенных в нее участников [7], (приложение 3.1).

Безопасность – защищенность жизненно важных интересов личности, отсутствие насилия, доверительное общение с личностно-значимыми людьми

Ответственность и включенность в происходящие процессы среды должны распределяться равномерно между всеми ее участниками (педагогическими работниками, обучающимися и их родителями, администрацией). Акцент в данной ситуации ставится не на обязательствах, а на ответственности. Обязанность означает: «я должен кому-то», меня «обязали» и предполагает внешний контроль над действиями человека, зачастую вызывая у него негативные чувства, а также, в лучшем случае, – формальный подход к межличностным отношениям и к выполнению своей деятельности, в худшем – восприятие происходящего как психологического насилия над своей личностью. Ответственность означает внутренний контроль – «я хочу», «я должен самому себе».

Духовность – мера свободы и ответственности

Одной из существенных психологических опасностей в образовательной среде является неудовлетворение важной базовой потребности в личностно-доверительном общении, и как следствие – склонность к деструктивному поведению, негативное отношение к образовательным учреждениям и нарушения психического и физического здоровья (Баева И. А., 2002 [8], И. В. Дубровина, 2000 [49]).

Обучающийся в ситуации «опасного» пространства вынужден мобилизовать силы на борьбу с угрозой, а не на обучение и развитие, активизирует потребность в безопасности, которая является жизненно важной и потому не исчезает при нарушении механизмов ее функционирования и реализации, а трансформируется в уход в себя, возникновение внутриличностных конфликтов, аддиктивной компенсации.

Дефицитарная мотивация, исходя из недостаточности необходимого, затрудняет самореализацию личности

В связи со значимостью проблемы психологической безопасности увеличивается количество исследований, направленных на разработку концепции психологической безопасности образовательной среды, чтобы на ее основе проектировать пространство взаимодействия, свободное от угроз позитивному развитию и психическому здоровью субъектов образовательного процесса. Основой конструирования психологической безопасности, по мнению многих авторов, выступает межличностное общение, свободное от психологического насилия во взаимодействии, а результирующим ее итогом является психологически здоровая личность. Ключевым моментом здесь выступает определение системообразующего принципа гуманизации образования (таковым может быть: организация психологической защищенности личности; принцип опоры на развивающее образование; принципы помощи в социально-психологической умелости), обеспечивающего целостное функционирование системы и ее основные характеристики [20; 44; 73]. Системообразующим параметром образовательной среды, согласно И.А. Баевой, выступает индекс психологической безопасности [8]. В то же время О.О. Андронникова совершенно обосновано отмечает, что рассматривать психологическую безопасность образовательной среды только через

показатель удовлетворенности и отсутствия насилия было бы не верно, ведь тепличность условий вряд ли будет способствовать развитию жизнестойкости личности. Скорее значим вопрос о формировании безопасного мировоззрения участников образовательного процесса. Поэтому в качестве системообразующего принципа, как нам представляется, может быть определено именно ценностное отношение человека к другому, к иной личности.

Ценностное отношение к Другому – путь формирования безопасного мировоззрения

Во взаимодействии равных формируется уверенность в себе, принятие другого. Поэтому значимой для создания дружественной и безопасной среды является интеграция опыта взаимодействия с «группами равных» и службы медиации как общественных инициатив, зарекомендовавших себя в практике работы.

Ведь отношения к другому выстраиваются на основе равенства, признания права человека быть таким, какой он есть, тем, с кем надо считаться. Вместе с тем это осторожные отношения, которые требуют согласования интересов и намерений. Отношения партнерства формируют ответственность и учат сохранять автономность психологических границ другого человека. Нахождение личности в партнерской среде, вероятно, формирует непринятие грубого принуждения в доминировании, манипулирования в своих интересах без учета намерений другого человека, не задает установок враждебного соперничества. Несмотря на то, что, бесспорно, со всеми уровнями и способами межличностных отношений каждый школьник неизбежно встретится в жизни, все же освоенная им культура партнерства призвана сформировать продуктивную установку на взаимодействие равных, возможность договора.

Партнерство, договор – основа культуры деловых отношений

Целевым уровнем развития межличностных отношений в учреждении образования должен стать дружественный, поскольку, исходя из задач возрастного развития, чрезвычайно необходимым является приобретение опыта добровольного

объединения с другими обучающимися, совместной деятельности для достижения близких целей. Именно на таком уровне отношений достигается эмоциональное принятие другого, отношение к другому как самоценности. Тогда как уровень партнерства создает в большей степени рефлексивную основу принятия другого. Опыт дружбы, привязанностей, конечно, таит в себе и опыт обид, разочарований в динамичный период развития личности, но вместе с тем возвращение в среду партнерства позволяет восстановить культуру отношений.

Для развития культуры партнерских отношений важно целенаправленно обучать сотрудничеству в решении образовательных задач, эффективность которого доказана в ряде исследований [8; 54]. В условиях учебного сотрудничества происходит переход внешнего контроля в самоконтроль через взаимоконтроль, переход внешней оценки в самооценку через взаимооценку. В интериоризации знаний взаимодействие со сверстником ускоряет процесс осмысления критериев оценки, снимает, как правило, проблему боязни ошибки при учителе, поскольку сверстник близок в опыте и интересах. Возможность проведения педагогических идей через наиболее успешных и мотивированных обучающихся применялась в практике образования во все времена.

Важно обучать способам конструктивного взаимодействия в конфликтах [63], ведь во взаимодействии субъектов образовательного процесса конфликты неизбежны, поскольку имеются противоречия в потребностях, мотивах, средствах общения и деятельности, в опыте и интерпретации ситуации.

Сотрудничество – лучший способ разрешения конфликта

Соревнование (конкуренция), приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество как способы поведения основаны на различных приоритетах в ориентации участников конфликта. При избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха, при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс либо один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, либо оба проигрывают, так как идут на взаимные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Процесс и разрешение конфликтных ситуаций могут иметь в целом конструктивный либо деструктивный характер. Если для одного из соперников межличностные отношения с Другим (дружба, любовь, товарищество, партнерство и т.д.) не представляют никакой ценности, то и поведение его в конфликте будет отличаться деструктивным содержанием или крайними позициями в стратегии (принуждение, борьба, соперничество). И, наоборот, ценность межличностных отношений для субъекта конфликтного взаимодействия, как правило, является существенной причиной конструктивного поведения в конфликте или направленностью такого поведения на компромисс, сотрудничество, уход или уступку.

В дружбе обретается опыт восстановления ценностей Другого

Конструктивность конфликта определяется сохранением ценностного отношения к Другому, готовностью пересматривать варианты решений для поиска оптимального, удовлетворяющего цели всех субъектов. Поведение участников конфликта в его конструктивном виде предполагает использование ненасильственных средств достижения целей (возможность выслушать друг друга с уважением; возможность выразить свою точку зрения и перспективу решения проблемы; возможность узнать различные точки зрения; рассмотрение в группе затруднительных ситуаций, прошлого опыта; возможность свободного выражения чувств, не причиняющих вред другим людям; акцентирование внимания на поступках и ответственности, а не на личности и др.). Помимо этого, допускается использование конструктивной критики [56, с. 248–249].

Конструктивность конфликта определяется сохранением ценностного отношения к Другому

Деструктивность способа разрешения конфликта выражается, прежде всего, в снижении готовности к сотрудничеству с другими людьми и отсутствии принимающего отношения к их интересам, в увеличении дистанцирования, вовлечении в конфликт все большего количества участников. В коммуникации

несостоятельность способа преодоления конфликта проявляется через формы деструктивной критики, констатаций, деструктивных советов.

Деструктивная критика определяется как пренебрежительные или оскорбительные суждения о личности человека; грубое, агрессивное осуждение, осмеяние его дел и поступков, значимых для него людей, социальных общностей, идей, ценностей, произведений, материальных объектов и т.п. Деструктивный характер могут иметь риторические вопросы, направленные на обнаружение и «выправление» недостатков, а также критика, обращенная к человеку в тот момент, когда он ошеломлен неудачей, провалом и т.п.

Деструктивные констатации – упоминание и напоминание об объективных фактах биографии, которые человек не в состоянии изменить и на которые он чаще всего не мог повлиять (национальная, социальная и расовая принадлежность; городское или сельское происхождение; род занятий родителей; противоправное поведение кого-либо из близких; алкоголизм или наркомания в семье; наследственные и хронические болезни; природная конституция; черты лица; нарушения зрения, слуха и т.п.); ссылки и намеки на ошибки, промахи и нарушения, допущенные адресатом в прошлом; шутливое упоминание проступков или личных тайн адресата.

К деструктивным советам относятся «непрошенные» рекомендации и предложения по изменению позиции, способа поведения и т.п.; безапелляционные указания, повеления и инструкции, не подразумеваемые социальными или рабочими отношениями партнеров.

Педагогический такт является важным аспектом в формировании конструктивного взаимодействия. Для анализа педагогического такта можно использовать параметры, опираясь на модель межличностного взаимодействия, предложенную А.А. Амельковым [6]. Эта модель дополняет описание стилей педагогического взаимодействия, представленных Я.Л. Коломинским и Н.А. Березовиным; в основу открыто-положительного, закрыто-положительного, открыто-отрицательного и закрыто-отрицательного стилей положено соотношение характера внутреннего отношения педагога к детям и характера его внешних

проявлений в общении. *Педагогический такт* предполагает прогноз конструктивности переживаний человека, что в свою очередь требует понимания его ценностно-смысловой сферы.

Для того, чтобы осознать меру педагогического такта, необходимо разобраться, будет ли общение вызывать конструктивные переживания: это может быть и положительное поддерживающее, фасилитирующее общение, и отрицательное – конкретизирующее ошибки, и направляющее, принимающее общение. Важно получить обратную связь от собеседника. Деструктивные переживания вызываются при отсутствии конкретизации ошибок, и при активно-положительном манипулятивном закрытом стиле, тем более при активно-отрицательном стиле с непринятием личности человека, его внутреннего мира.

Педагогический такт – умение вызвать конструктивные переживания ученика

Таким образом, дружественная и поддерживающая среда в учреждении общего среднего образования – это комплекс психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие субъектности, социально-коммуникативной компетентности, интересов и способностей личности при системообразующем факторе ценностного отношения к другому человеку как основы межличностного взаимодействия. Необходимость поддержки взрослеющей личности очевидна для обеспечения позитивного развития, сохранения и укрепления психического здоровья, защищенности участников от угроз в процессе делового и межличностного взаимодействия. Важно ориентироваться на эффекты более высокого уровня межличностных отношений. Формирующими основаниями системы психологически безопасной среды выступают: ценностное отношение к другому человеку, развитие субъектности через баланс свободы и ответственности, общение с личностно-значимыми людьми, возможность самореализации, опыт делового сотрудничества с равными, поддержки с их стороны, обучение способам конструктивного разрешения конфликтов, проявление педагогического такта.

Технология создания дружественной и поддерживающей среды

Как обеспечить психологическое здоровье и самореализацию каждого?

Развитие субъектности происходит в соответствии с этапами становления внутреннего мира человека (по В.И. Слободчикову), в логике от биологического к социальному и духовному. Переживания обучающихся создают их субъективную реальность, которая определяет проявления активности субъекта: произвольность, самостоятельность, инициативность, ответственность, осознанность и др. Технология создания дружественной и поддерживающей среды призвана учитывать закономерности возрастного становления личности и обеспечить развитие человеческого в человеке, его высших проявлений психики.

Дружба есть выбор, ответственность, общность

Психолого-педагогические условия безопасной среды для обеспечения поддержки требуют целенаправленного развития социально-коммуникативной компетентности: знаний, умений и навыков распознавания ситуаций насилия и буллинга во взаимодействии, видов насилия; установления защит и правил взаимодействия в группе; восстановления нарушенных ценностей личности и развития общих интересов.

Поддержка в развитии интересов и способностей личности подчинена задаче предоставления условий для самореализации всех субъектов образовательного процесса с целью обеспечения их психологического здоровья. В создании школьной среды приоритет в ситуации конкурирующих задач, бесспорно, имеет взрослеющая личность [53; 70]. Разные формы учебного сотрудничества «ученик – ученик», «ученик – учитель», «ученик – родитель», «ученик – волонтер» обеспечивают зону ближайшего развития интересов и способностей.

Социально востребованные интересы и способности личности являются некоторым гарантом успешной социализации, профессионально-личностного самоопределения. В свою очередь, успешная социализация: адаптация, индивидуализация, интеграция в школьных и внешкольных коллективах выступают

условиями сохранения психического здоровья субъекта и развития психологического здоровья личности, высших культурных ее уровней.

Системообразующий фактор ценностного отношения к другому человеку при создании дружественной и поддерживающей среды в школе проявляется в развитии диалогической стратегии психологического воздействия, в стремлении понять другого, в сотрудничестве и компромиссе выработать приемлемое для обеих сторон решение. Педагогический коллектив, решая конфликтные ситуации, задает образец гуманных отношений, который интериоризируется школьниками, корректируется в практике экспериментирования сообразно индивидуальным и возрастным особенностям проживания этапов самобытности.

В дружбе обретается самоценность Другого

Для организации системы работы важным является принцип всеобщего реагирования на насилие, который может быть представлен девизом: «Не реагировать — значит одобрять». Для того, чтобы все субъекты образовательного процесса приняли этот принцип взаимодействия сознательно и добровольно, важно кроме информирования о проблеме насилия и ее последствиях использовать игровое моделирование ситуаций самоопределения при насилии. Задачами игрового моделирования может быть развенчивание мифов об отсутствии проблемы в учреждении образования, о незначимости последствий насилия и буллинга, о бесполезности усилий; содержание моделирования в подгруппах могут составить: принятие совместных решений по предотвращению насилия в школе, гимназии, лицее, колледже; поиск оптимальных способов разрешения конфликтов и оказание помощи конфликтующим, разработка правил взаимодействия.

В дружбе обретается опыт восстановления ценностей Другого

Процесс игрового моделирования используется для диагностики и прогнозирования готовности разных групп субъектов учреждения образования упреждать насилие: выявляются инициативные лидеры, тактичные коммуникаторы, подгруппы с определенной позицией и интересами, разной сплоченности. Игровое моделирование как средство внедрения новых идей предоставляет возможности

предварительной их апробации, возможностей реализации в свободной для самоопределения форме, без навязывания, обеспечивая соединение естественного интереса с задаваемым общественным интересом. Важна возможность проявления субъектности участниками образовательного процесса.

Если правило в образовательной среде строится с учетом и опорой на непосредственные интересы, инициативы детей и их мнение, то более высок шанс его выполнения. Если же, напротив, среда насыщена обезличенными и формализованными правилами, тем более вероятно отвержение еще одного императива. Стремление избежать неприятного задания не всегда побеждается величиной наград и наказаний, поскольку обучающийся стремится выйти из сферы влияния взрослых; и ситуации распространения власти взрослых на все жизненное пространство ребенка, как правило, формируют «сломленную» личность [30]. Поэтому обнаружение оптимальных условий и механизмов для настоящего изменения интереса представляется особенно важным. К. Левин предлагает поместить неприятное задание, подлежащее освоению, в другой широкий контекст. Данная рекомендация соотносится как с возможностями игрового моделирования, так и с правилами взаимодействия в образовательной среде. Учитель, не готовый сразу принять систему внедряемых правил, возможно, в силу сосредоточенности на других задачах, поддерживая непринужденное общение с коллегами в условиях игрового моделирования, постепенно осознает целесообразность вносимых изменений. Обучающийся, стремясь быть принятым группой, соглашается с принятыми группой договоренностями. При накоплении опыта и упрочения статуса в системе межличностных отношений возможен «сдвиг мотива на цель», согласно А.Н.Леонтьеву. Так, отстающий в учебе ребенок, боясь отвержения одноклассников, соглашается участвовать в коллективной уборке класса. Взаимодействие с одноклассниками становится средством в обретении уверенности, уменьшения тревожности. Спустя время, установив дружеские отношения с некоторыми одноклассниками, приобретает уверенность в ответах перед классом, развивает познавательный интерес.

Особого внимания заслуживают два уровня отношений и личностного выбора в правилах взаимодействия обучающихся. Нарушивший правила может выполнить предписания, согласно ранее установленной договоренности. Здесь договор имеет силовое воздействие: даже при отсутствии внутреннего личностного согласия обучающийся принимает условие из-за стыда как внешнего императива, поскольку отношения равного партнерства обязывают. Вместе с тем, выбор может быть сделан в пользу восстановления нарушенных ценностей другого человека, и чтобы осуществить это восстановление, необходимо в диалоге прийти к взаимному согласию в вариантах действий. Такой выбор открывает путь зарождению дружественных отношений, основывающихся на поиске общего интереса, искреннего принятия другого, совести как внутреннего императива, ведущего поиск лучшего решения.

Согласно интегральной периодизации ступеней развития субъективной реальности человека по В.И. Слободчикову [57], становление человеческого в человеке закономерно проходит через период самобытности прежде, чем подняться на следующую ступень развития, при освоении ценностей и средств деятельности, полученных в период событийности с другими людьми. Поэтому психологические механизмы воспитательной среды должны основываться на принятии правил в совместном бытии с другими людьми и личных инициативах в поиске индивидуализированных решений, с учетом уникальности другого человека и особенностей собственной личности (приложение 3.1). На наш взгляд, два уровня отношений и личностного выбора в правилах взаимодействия обучающихся соответствуют этому требованию.

Таким образом, психолого-педагогическими условиями дружественной и поддерживающей среды выступают: ценностное отношение к Другому (восстановление нарушенных ценностей Другого человека), предоставление возможности проявления субъектности обучающихся, их самореализации в соответствии с задачами возрастного развития и индивидуальными особенностями (наполнение школьной жизни событийными встречами и предоставление

проявления самобытности личности); развитие социально-коммуникативной компетентности и учебного сотрудничества (умения конструктивного разрешения конфликтов); создание социально значимых ситуаций осознанного самоопределения и выработки правил взаимодействия (установление договоренности всеобщего реагирования на нарушение границ личности); соединение естественного интереса с задаваемым общественным интересом (реализация принципа диалога и ценностного обмена).

Рассмотрим структурные ориентиры технологии создания образовательной среды. Реализуемая идея направлена на устранение разрывов между имеющимся и желаемым. Желаемым являлись: во-первых, создание воспитательной среды в учреждениях общего среднего образования, которая максимально содействует личностному развитию обучающихся в современных социокультурных условиях, сохранению человеческого в человеке; во-вторых, осмысление мирового опыта и тенденций в развитии межличностного взаимодействия подрастающего поколения, преодоление последствий пережитого насилия и буллинга (приложение 3.2). Результатом нашей работы являлась модель создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования. *Модель* есть идеализация какого-либо объекта, его структуры, характеристик, особенностей функционирования, взаимосвязи составляющих. К каждому шагу ее последовательной реализации предложена программа деятельности для разных субъектов образовательного процесса.

Модель есть идеализация опыта

Содержание *программы* представлено разной полнотой и степенью конкретизации действий для сохранения вариативности и свободы творческих решений. Основу её построения составляет *технологический план-график*, он же отражает функционирование модели, последовательность и деятельность субъектов образовательного процесса на каждом этапе, диагностические показатели и продукт деятельности; и он же задает возможность технологизации воспитательного процесса в конкретном учреждении общего среднего образования по гарантированному достижению ожидаемых результатов.

Технология создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования основана на принципах гуманной педагогики, системного и личностно-деятельностного подходов, основным из которых выступает системообразующий принцип ценностного отношения к другому человеку. Именно ценностное отношение к Другому является определяющим критерием целостности личности [39].

Дружба – школа позитивной самореализации личности

Общая **цель** технологии создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования конкретизируется в следующих **задачах:**

- **образовательная задача:** формирование общего поля смыслов для осознания проблемы насилия в учреждении образования, его последствий (формируется в ценностном обмене субъектов образовательного процесса в условиях диалога при организации событийных встреч);

- **воспитательная задача:** применение ценностных ориентиров в межличностном взаимодействии, базирующихся на уважении достоинства, свободы и прав другого человека (ориентиром выступает ценностное отношение к Другому);

- **развивающая задача:** развитие личностных (интерес к личности Другого, эмпатия, рефлексивность) и социальных навыков дружественного взаимодействия и партнерства в межличностных отношениях (умение договариваться, конструктивно разрешать конфликты).

Конкретизация поставленных задач обусловлена возрастом и уровнем личностного развития участников образовательного процесса.

В качестве ведущего метода обучения предлагается *игровое моделирование*, подходящее для всех субъектов образовательного процесса, которое является диагностирующим в плане выявления сопротивления, трудностей и потенциала, ресурсов участников. Применение богатого арсенала методов в психолого-педагогической практике осуществляется при сохранении достоинства другого человека, ценностном отношении к нему, прогнозе его конструктивных переживаний. Если педагогический работник не может быть уверенным в конструктивности переживаний обучающегося, то ему особенно следует

воздержаться от императивной и манипулятивной стратегии психологического воздействия, чтобы не увеличить психологический барьер между ними.

Игра как примерка возможностей

Основными условиями для создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования выступают:

- *внешняя партнерская сеть организаций,* оказывающих образовательную, социальную, психологическую, медицинскую поддержку детям, подросткам и молодежи. Включение потенциально заинтересованных сторон: городского и районного социально-педагогических центров, спортивных секций, центров по внешкольной работе, учреждений здравоохранения, в которые можно обратиться за помощью в кризисной ситуации, центров, дружественных детям и подросткам, инспекций по делам несовершеннолетних, органов опеки и др.;

- *информированность обучающихся* об оказываемых членами внешней партнерской сети (ментором как проводником идей, волонтерами, представителями общественных государственных и негосударственных организаций) услугах;

- *обученность руководителей, педагогов* навыкам распознавания и разрешения конфликтных ситуаций;

- *комплекс учебно-методических мероприятий* для всех участников образовательного процесса;

- *обученнность* участников образовательного процесса *методам эффективного взаимодействия* и навыками урегулирования конфликтов;

- внеклассные и внешкольные мероприятия, направленные на *профилактику конфликтов;*

- *формирование* у участников образовательного процесса *умений выявлять конфликтные ситуации,* открыто заявлять о них, разрешать их и предупреждать;

- *содействие снижению конфликтных ситуаций* «ученик – группа учащихся», «ученик – ученик», «учитель – ученик».

Для обеспечения последовательности в выстраивании системы работы определены:

- «пошаговость» в достижении цели: программа состоит из семи последовательных шагов, направленных на постепенное создание поддерживающей и дружественной среды:

Шаг 1. Информирование участников образовательного процесса о насилии.

Шаг 2. Определение элементов защиты личности обучающегося.

Шаг 3. Создание системы защиты обучающегося в учреждении образования.

Шаг 4. Расширение возможностей дружественной и поддерживающей среды.

Шаг 5. Мотивирование обучающихся к обращению за помощью.

Шаг 6. Создание системы дифференцированной помощи обучающимся.

Шаг 7. Обеспечение психологической безопасности в учреждении образования.

- баланс в соотношении традиционных и инновационных методов в деятельности учреждения образования, который определяется уровнем образовательной подготовки обучающихся в каждом классе и развитием их субъектности и креативности;

- инициативность и гласность во взаимодействии его членов Совета учреждения образования;

- согласование интересов и намерений субъектов образовательного процесса посредством соглашения в форме Журнала регистрации замечаний;

- приобретение опыта добровольного объединения с другими участниками образовательного процесса для совместной деятельности по достижению общих целей;

- формирование компетенций (навыков выявления конфликтных ситуаций, навыков мотивации обращения за помощью, умений оказания надлежащей помощи детям, ставшим жертвами насилия, и детям, которые совершают насилие, навыков медиации); освоение навыков эмоциональной саморегуляции у всех участников образовательного процесса посредством применения практик осознанности и др.;

- взаимодействие строится на коллегиально выстроенной системе правил и личностного выбора способов восстановления нарушенных ценностей Другого с учетом его потребностей. Развитие ответственности каждого субъекта образовательного процесса происходит посредством стимулирования самоопределения в ситуациях нарушения правил и ценностей, возможности корректировки и улучшения правил, участия в совместном планировании мероприятий. Расширение взаимодействия с местным сообществом (центрами социальной защиты, спортивными ассоциациями, культурными центрами) укрепляет уверенность в целесообразности и значимости предпринимаемых усилий, формирует гражданскую ответственность;

- составление индивидуального плана работы с проявляющими насилие и подвергающимися ему включает взаимодействие с семьей, помощь в развитии дружеских отношений обучающегося и других важных сфер его жизни, повышает результативность в профилактической работе с насилием в учреждении образования. Результаты систематического мониторинга Журнала регистрации замечаний, промежуточных договоренностей позволяют видеть проблему в целостности и в динамике изменений. Сопоставление данных самооценочного характера с результатами наблюдений, анализом продуктов деятельности участников образовательного процесса обеспечивает полноту исследования проблемы. Важно, чтобы каждый участник образовательного процесса был исследователем своей жизненной и профессиональной ситуации, понимал свои возможности в плане профессиональной самореализации и ценностной самоактуализации в ходе пошагового внедрения актуальной модели дружественной и поддерживающей среды.

Перейдем к конкретизации программы действий, рассмотрев в технологическом плане-графике систему взаимодействий участников образовательного процесса.

Создание дружественной и поддерживающей среды в учреждении общего среднего образования начинается с поддержки идеи участниками образовательного

процесса и принятия коллегиальных решений. Инициативный творческий коллектив учреждения образования, вероятно, и сам сможет справиться с выстраиванием системы дружеских и поддерживающих отношений. Однако, включение внешнего заинтересованного специалиста, готового по личной инициативе осуществлять сопровождение учреждения образования в этой достойной работе, делиться опытом, конечно, желательно. Таким специалистом может выступать ментор – проводник идей. Если правовой статус ментора может уточняться, то роль небезразличного инициативного специалиста в развитии объединяющей идеи и сотрудничества участников образовательного процесса очевидна. Поэтому рекомендуем обратиться в Институт психологии БГПУ, где состоялась встреча с представителями ЮНИСЕФ для передачи международного опыта профилактики насилия в школах. После обобщения и адаптации этого опыта к условиям Беларуси была принята эстафеты подготовки менторов как проводников идеи создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях образования. Кроме того, важной задачей было создание прошедшими подготовку менторами сети неформального общения для возможности поддержания контактов друг с другом и с координаторами от Института психологии БГПУ. Помимо этого, 2–3 раза в год менторы собираются вместе для участия в двухдневном совещании для обмена опытом и устранения непредвиденных осложнений.

Предварительный этап включает:

- представление менторами модели создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях образования с обязательным сопровождением на протяжении нескольких лет.

- заключение с администрацией учреждения образования в лице директора письменного соглашения по взаимодействию с ментором, диагностика текущего состояния ситуации насилия и буллинга в учреждении образования.

Ментор отмечает основные шаги в реализации модели создания дружественной и поддерживающей среды.

Рассмотрим начало совместной работы.

Технологический план-график предварительного этапа

Название этапа – Предварительный; продолжительность 2 месяца; Цель – мотивирование администрации и педагогического коллектива на долгосрочное сотрудничество. Задачи:	
Деятельность ментора	1. Установить контакт с администрацией учреждения образования, представить миссию ментора. 2. Проинформировать педагогический коллектив об актуальной проблеме насилия и буллинга в учреждениях общего среднего образования. 3. Предложить план взаимовыгодного сотрудничества.
Деятельность администрации	Встреча с ментором. Ознакомление с резюме программы «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования» и идеей менторства.
Деятельность педагогического коллектива	Встреча с ментором. Ознакомление с резюме программы «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования» и идеей менторства. Обсуждение роли педагогических работников в исследовании насилия и буллинга в учреждении образования.
Диагностические показатели	Уход от взаимодействия и отказ от выступления на педагогическом совете / Согласие на выступление на педагогическом совете / Отказ от исследования насилия и буллинга в учреждении образования /
Промежуточный продукт	1. Согласие директора на выступление ментора на педагогическом совете. 2. План исследования насилия и буллинга в учреждении образования.

Информирование участников образовательного процесса о проблеме насилия

Рассмотрим систему реализации программы на первом шаге, обеспечивающим «всеобщую информированность для всеобщего реагирования».

Осведомлен – вооружен

Технологический план-график 1 шага

Название этапа – Информирование участников образовательного процесса; Продолжительность - 2 месяца; Цель – повышение осведомленности о проблеме насилия и буллинга, мотивирование администрации и членов Совета учреждения образования на создание дружественной и поддерживающей среды. Задачи:	
Деятельность ментора	1. Взаимодействие с классными руководителями для изучения случаев насилия. 2. Помощь в обобщении результатов изучения насилия в учреждении образования. 3. Участие в подготовке лекции и презентации о результатах исследования насилия в учреждении образования. 4. Взаимодействие с директором и Советом учреждения образования.
Деятельность администрации	Согласование функций членов Совета учреждения. Организация собрания членов трудового коллектива и родительского собрания для ознакомления с результатами изучения насилия в учреждении образования и программой «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования», идеей менторства.
Деятельность Совета учреждения образования	Координация деятельности. Планирование мероприятий по созданию дружественной и поддерживающей среды во взаимодействии с ментором и директором.
Диагностические	Уход от взаимодействия / Инициирование конфликтов /

показатели	Проявление инициативы в планировании мероприятий для создания дружественной и поддерживающей среды в учреждении образования.
Промежуточный продукт	1. Результаты исследования насилия и буллинга в учреждении образования. 2. Осведомленность трудового коллектива и родителей о проблемах насилия в учреждении образования. 3. Письменное соглашение администрации о намерении получить статус «Дружественная школа/гимназия/лицей/колледж».

Первый шаг реализации программы направлен на повышение осведомленности о проблеме насилия.

Ментор – проводник идей

КТО ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ШАГ: ментор. Позиция ментора как внештатного участника образовательного процесса в учреждении образования имеет преимущества в доверительном взаимодействии с работниками, детьми и родителями, поскольку он непосредственно не включен в систему субординации и профессиональных отношений, имеет возможность сохранять свежий взгляд на привычные для коллектива вещи.

Ментор предлагает директору информацию по проблеме насилия в учреждениях образования в Беларуси и за рубежом с целью ознакомления с ней педагогического коллектива. Этому предшествует исследование ситуации с насилием внутри данной школы, гимназии, лицея или колледжа.

ИНСТРУМЕНТАРИЙ: для экспресс-диагностики предлагается методика *«Отношение со сверстниками»* для подростков и старшеклассников (13– 16 лет) по изучению буллинга K. Rigby, T. Slee [29; 26; 82].

«ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ»

(АНКЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ИЗУЧЕНИЮ БУЛЛИНГА)

(K. Rigby T. Slee, адаптация Н.В. Кухтовой, А.И. Рык)

Методика по изучению буллинга «Отношения со сверстниками» является адаптированной версией опросника «The peer relations questionnaire (PRQ)» for

children (K. Rigby T. Slee, 1993) [79]. Опросник состоит из 20 утверждений, которые соотносятся со следующими шкалами: шкала жертвы, шкала буллинга, просоциальная шкала [29].

Опросник определяет:

1. Учащихся, которые проявляют психологическую, физическую или вербальную агрессию с целью нанесения вреда жертве, запугать ее и (или) стрессировать;

2. Учащихся, которые систематически и неоднократно подвергались преследованиям, высмеиванию, издевательствам или насилию со стороны сверстников;

3. Учащихся подросткового возраста, которые способны приносить пользу другим людям, при этом, не имея пользы и выгоды для себя.

Качественный анализ ответов позволяет выявить индивидуальные или групповые формы буллинга, определить причины участия в буллинговых действиях, оценить предрасположенность опрашиваемых к просоциальному поведению.

Методика может быть использована в работе педагогических работников и являться основой для составления программ по предупреждению буллинга, при участии родителей и учеников.

Преимущества данной методики:

1. «The peer relations questionnaire (PRQ) for children» (K. Rigby T. Slee, 1993) является одним из наиболее используемых в зарубежных научных исследованиях по проблеме буллинга.
2. Проста в применении, компактна.
3. Апробирована на белорусской выборке (общая выборка – 371 учащийся в возрасте от 13 до 16 лет) и адаптирована в соответствии со стандартным алгоритмом адаптации зарубежных методик.
4. Позволяет определить не только буллера, жертву, причины и формы насилия, но возможных участников группы взаимопомощи или предрасположенность к помогающему поведению опрашиваемого.

Инструкция: Как часто справедливы к тебе следующие утверждения. Выбери один из ответов.

Вариант бланка

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	1 – Никогда	2 – Время от времени	3 – Достаточно часто	4 – Очень часто	Шкала
1.	Я люблю заниматься спортом					
2.	На уроках я получаю хорошие оценки					
3.	Ко мне обращаются, называя разными именами					2
4.	Я даю теплоту детям, когда им трудно					1
5.	Мне нравится заводить друзей					3
6.	Я участвую в играх в классе					
7.	Я чувствую, что не могу доверять другим					
8.	Меня дразнят другие					2
9.	Я являюсь членом той группы, которая дразнит других					1
10.	Мне нравится помогать тем, кто подвергается домогательствам					3
11.	Мне нравится делать так, чтобы меня боялись					1
12.	Другие используют меня в					2

	своих целях					
13.	Я участвую в драках в школе					
14.	Мне нравится показывать всем свое превосходство					1
15.	Я делюсь с другими вещами					3
16.	Я получаю удовольствие от того, что могу разочаровать слабого					1
17.	Мне нравится драться с тем, кого я легко могу победить					1
18.	Другие высмеивают меня					2
19.	Другие дети меня толкают и бьют					2
20.	Мне нравится помогать другим					3
1=		**2=**		**3=**		

Интерпретация:

Примечание: за каждое утверждение начисляется столько баллов, насколько выражен у респондента обозначенный показатель (1 – никогда, 2 – время от времени, 3 – достаточно часто, 4 – очень часто). Подсчет баллов за 4 утверждение опросника осуществляется в обратном порядке, т.е. за ответ 1 начисляется 4 балла, за 2 – 3, за 3 – 2, за 4 – 1.

Подсчет ведется по шкалам:

1. Шкала буллинга – утверждения 4, 9, 11, 14, 16, 17.
2. Шкала жертвы – утверждения 3, 8, 12, 18, 19.
3. Просоциальная шкала – утверждения 5, 10, 15, 20.

Подчеркнутые утверждения должны быть обязательно использованы.

Утверждения 1, 2, 6, 7, 13 к шкалам не относятся.

Подсчет баллов осуществляется по каждой шкале, в связи с частотой выбора определенного утверждения путем сложения, в соответствии с ключом методики. Более высокие баллы отражают тенденцию участвовать в ситуации буллинга, в просоциальном поведении или становиться жертвой.

Помимо предлагаемого опросника, учитель и представители СППС могут также использовать иные методики – как в качестве первичной диагностики насилия в школьной среде, так и на каждом из последующих шагов работы – как средство промежуточной диагностики.

Примеры методик:

- Опросник «Ауто- и гетероагрессия» Е.П. Ильина для определения направленности агрессии на себя или на других [21, с. 320–321];

- «Опросник атмосферы в школе» А.А. Бочавер и др. для анализа психологической атмосферы по шкалам небезопасности, разобщенности, благополучия, равноправия [12];

- опросник «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц для выявления травли и констатации поведенческого реагирования детей на это [21, с. 355–358].

Также возможно использование следующих вопросов в построении индивидуальной беседы для учащихся или организации работы фокус группы:

1. Бывают ли в школе ситуации агрессии, травли кого-то, унижения? Со стороны кого? С кем можно обсудить эту проблему? Кто поймет?

2. Какие школьные правила помогают остановить жестокое обращение?

3. Что происходит в школе с тем, кто жестоко обращается с другими?

4. Если случится так, что тебя станут унижать, к кому ты обратишься?

5. Если ты увидишь, что над школьником издеваются, то что сделаешь?

6. Если ты обратишься за помощью, тебе точно помогут?

7. Чувствуешь ли ты себя в безопасности, находясь в школе, идя домой из школы?

Качественная информация о контексте ситуаций насилия может обобщаться по результатам Журнала регистрации замечаний, об использовании которого будет раскрыто позднее.

Предпочтение в диагностике объективированным фактам

Вернемся к реализации шага. С согласия директора проводится инструктаж специалистов социально-педагогической и психологической службы о реализации экспресс-диагностики. Анализируются также результаты плановой диагностики школьного психолога, педагога социального, классных руководителей. Ментор предлагает помощь в обобщении и интерпретации данных.

Далее ментор предлагает директору для ознакомления научно обоснованную программу создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования, основанную на хорватской модели и адаптированную к условиям Беларуси. Рекомендует сформулировать вопросы для обсуждения. Презентация модели «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования» осуществляется на педагогическом совете, учителям предлагается стать исследователями ситуаций насилия.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ НА ПЕДСОВЕТЕ: обсуждение основных результатов диагностики, знакомство всего коллектива школы с моделью «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования», которая раскрывает основные принципы взаимодействия участников образовательного процесса и сотрудников, систему работы, последовательность шагов.

Совет школы как равное представительство всех субъектов образовательного процесса

На очередном заседании результаты диагностики доводятся до всех заинтересованных лиц, к обсуждению привлекаются представители разных общественных организаций.

ЧТО СООБЩАЕТ МЕНТОР О СЕБЕ:

- *принадлежность к сообществу менторов, которое:*

- формируется из числа выпускников психологических факультетов, обучающих кризисному психологическому консультированию, основам работы с проблемой насилия в среде учреждения общего среднего образования;

- призвано обеспечить систему научно обоснованной работы по предотвращению насилия в среде учреждения образования и координации усилий участников образовательного процесса в данном направлении;
- обеспечивает обмен опытом и взаимную супервизорскую поддержку;
- формирует запросы Институту психологии БГПУ.

- *наличие следующих профессиональных компетенций:*

- знания, необходимые для идентификации различных видов насилия (признаки, указывающие на склонность к агрессивному поведению; отличительные особенности детей, которые чаще всего становятся жертвами насилия, и др.);
- знания о распределении ролей и обязанностей в учреждении образования;
- умения проектирования образовательной среды посредством ценностной основы в координации межличностных взаимодействий;
- навыки распознавания признаков насилия и буллинга в среде учреждения образования;
- знания социально-приемлемых способов коммуникации;
- навыки медиации; навыки создания и внедрения системы защиты учащихся;
- навыки оказания надлежащей помощи детям и подросткам, ставшим жертвами насилия, и совершающим насилие; навыки их эффективной интеграции в жизнь учреждения образования.

- *имеющиеся личные и профессиональные цели* (саморазвитие; самоопределение в профессии; развитие умения заявлять о себе и своих способностях; наработка необходимого практического опыта; проявление себя в различных сферах и др.).

ЧТО СООБЩАЕТ МЕНТОР О ПРОГРАММЕ:

- *программа имеет четко обозначенную структуру, но вместе с тем, открыта для вариативности.* Содержание программы может быть индивидуально наполнено каждым педагогическим коллективом, однако при значительной загруженности специалистов образования целесообразно предложить простую для исполнения структуру последовательных действий («опорную программу»). Определенная

степень технологичности программы и гибкости позволяет рассматривать ее в классификации образовательных технологий как сквозную, воспитательную, массовую разновозрастную технологию, построенную на принципах партнерства и общей цели создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования при ценностном отношении к другому человеку.

- *особенность программы состоит во всеобщем реагировании (тезис «Не реагировать – значит одобрять»).* Основная идея – в небезразличии к насилию (но не в ответе еще большим насилием на насилие). Предлагаемая программа позволяет учащимся проявлять свою субъектность разными способами: определять ценности и правила внутри класса, что обеспечивает эффективность реагирования в ситуациях буллинга; включать в группы взаимопомощи для участия во внеклассных мероприятиях и др. Дети создают ту среду, в которой живут. Этот аспект одновременно катализирует процесс формирования ответственности и осуществляет профилактику инфантильности.

- *программа обеспечивает сотрудничество учреждения образования с местными сообществами:* центрами социальной защиты, спортивными ассоциациями, культурными центрами. Роль посредников играют родители-активисты.

- согласно оценкам хорватских коллег, *самые действенные компоненты программы – участие учеников и семинары для учителей*. Именно в тесном педагогическом взаимодействии с учениками учитель может понять мотивацию отдельных групп, их конфликты.

- *в реализации программы используются следующие стратегии:* повышение осведомленности о проблеме насилия в учреждении образования (первичная профилактика); раннее вмешательство в ситуации агрессивного поведения и буллинга (вторичная профилактика); организация системного вмешательства через определение обязанностей участников образовательного процесса, помощь вне школы, введение Журнала регистрации замечаний для анализа повторяющихся ситуаций насилия, повышение профессиональной квалификации специалистов и работников в учреждении образования для эффективного противостояния случаям насилия; оказание надлежащей помощи детям, ставшим жертвами жестокого

поведения, и детям, совершавшим насилие, для их эффективной интеграции в жизнь учреждения образования.

- *эффективность программы определяется по следующим показателям:* критерии защитной среды (количество респондентов, которым известно о проблеме насилия в учреждении образования; количество учреждений образования, осуществляющих комплексную программу профилактики насилия; количество детей и подростков, которые отмечают, что чувствуют себя защищенными от насилия в своем учреждении образования; наличие утвержденных документов, регламентирующих профилактику насилия методом взаимопомощи) и критерии защиты детей и подростков (количество обучающихся, которые подвергаются насилию; количество обучающихся, которые ведут себя агрессивно; количество обучающихся, которые обращались за помощью).

Таким образом, осведомленность всех субъектов образовательного процесса о насилии в учреждении общего среднего образования и принятие решения получить статус «Дружественная школа/гимназия/лицей/колледж» являются основанием для перехода к следующему шагу.

Определение элементов защиты личности обучающегося

Защити себя сам! Как этому научиться?

Рассмотрим, как определяются и обеспечиваются элементы защиты личности обучающегося. **Технологический план-график 2 шага**

Название этапа – Определение элементов защиты личности обучающегося; продолжительность – 2 месяца; Цель – установить ценностное отношение к другому человеку, правила взаимодействия и последствий нарушения правил как элементов защиты личности обучающихся. Задачи:	
Деятельность ментора и администрации	1. Ментор с педагогом-психологом: проведение семинаров и тренинговых занятий для учителей и старшеклассников-волонтеров учреждения образования.

	2. Администрация: составление документов осуществляется при обобщении предложений на Педагогическом совете. Для согласования принятых решений администрация проводит несколько встреч с соответствующими органами (правоохранительными органами, районными исполкомами и т.п.).
Деятельность Совета учреждения образования и учителей	1. Классные руководители: проведение тренинговых занятий по определению системы защиты личности (возможно с привлечением волонтеров) и классных часов по установлению ценностей, правил и последствий в классе. **Три занятия: «Насилие», «Установление правил», «Создание плакатов».** Классные руководители с педагогом-психологом проводят семинары и тренинговые занятия для родителей по профилактике насилия и буллинга. 2. Совет учреждения образования: обобщение установленных в классах ценностей, правил и последствий, решений о восстановлении ценностей; поддержание инициативы в распространении конструктивных решений; подготовка предложения к Педагогическому совету.
Деятельность родителей и обучающихся	Инициативные группы родителей составляют план мероприятий по обеспечению системы защиты школьников от насилия и буллинга (патрулирование, привлечение безответственных родителей, приглашение специалистов и т.п.). Инициативные группы обучающихся составляют план мероприятий по обеспечению системы защиты от насилия и буллинга.
Диагностические показатели	Количество высказанных инициатив разными группами субъектов образовательного процесса о правилах

	взаимодействия, последствиях насилия и буллинга, способах восстановления нарушенных ценностей. Проведенные мероприятия для учителей и других работников учреждения образования, родителей, обучающихся. Утвержденные нормативные документы по установлению ценностей, правил и последствий их нарушения в ситуации проявления насилия и буллинга. Встречи с соответствующими органами (правоохранительными органами, районными исполкомами и т.п.) по согласованию документов, в которых закреплены принятые решения. **Ценностное отношение к другому у субъектов образовательного процесса.**
Промежуточный продукт	Определены элементы защиты на уровне каждого класса и школы – установлены ценности, правила и последствия. Получены от Совета учреждения образования обобщения инициатив каждого класса обучающихся, родителей, предложения учителей. Со всеми субъектами образовательного процесса проведены встречи и мероприятия по определению системы защит от насилия и буллинга в учреждении образования.

Второй шаг программы посвящен определению элементов системы защиты обучающегося.

ИНСТРУМЕНТАРИЙ: тренинг, включающий минимум 3 занятия. Задания программы ориентированы на определение элементов защиты обучающихся.

Цель: определить ключевые понятия программы, установить правила, уточнить ценности участников тренинга.

Критерии оценки эффективности проведенных занятий:

- осмысление детьми понятий насилие и буллинг, а также умение их распознать;
- умение идентифицировать виды насилия;
- поддержание выработанных в процессе занятий правил и ценностей.

Примечание для ведущего: в занятиях приводится больше техник и упражнений, чем можно выполнить за один урок. Классный руководитель / учитель / психолог может выбрать те задания, которые наиболее соответствуют возрасту учеников. В случае, если классный руководитель считает целесообразным выполнить с учениками все техники и упражнения, следует провести еще одно дополнительное занятие. Программа занятий в целом рассчитана на детей в возрасте от 8 до 14 лет, однако некоторые из предлагаемых техник и упражнений могут быть сложными для начальных классов. Все техники программы открыты для адаптации классным руководителем / учителем / психологом к психологическим возможностям детей соответствующего возраста, осуществляемой путем коррекции формулировок, подбора ситуаций, доступных для понимания учащихся той возрастной группы, которая участвует в занятиях. В отдельных упражнениях и техниках даны соответствующие рекомендации по адаптации.

ЗАНЯТИЕ 1. НАСИЛИЕ

Цель: повысить уровень знаний учащихся о проблеме насилия, его негативных последствиях.

Продолжительность: 45 минут. Время может варьироваться в зависимости от возраста учащихся и динамики обсуждения.

Материалы: Доска или флипчарт, листы для флипчарта, цветные маркеры или фломастеры, бумага формата А4, карточки с ситуациями и заранее подготовленными предложениями для прояснения ценностей.

Информация для ведущего: Ведущий объясняет, что во время занятий, выполняя определенные задания, участники будут в формах игр и дискуссий работать над некоторыми ситуациями, которые встречаются в жизни. Занятия будут проходить не за партами, а в кругу, для того, чтобы лучше видеть друг друга. Некоторые

упражнения или задания предполагают работу в парах или мини-группах, также для выполнения подвижных упражнений иногда будет необходимо вставать со стульев и перемещаться по кабинету. Во время игр и упражнений участники тренинга будут говорить о своих мыслях и чувствах, отвечать на различные вопросы. Правильных или не правильных, хороших или плохих ответов нет. Каждый говорит сам за себя и его мнение может отличаться от мнения другого. Для продуктивности занятий необходимо придерживаться определенных правил. Правила необходимо обсудить и выбрать те, которые подходят для эффективного взаимодействия.

Примеры правил:

- *Относиться друг к другу с уважением – не допускается оскорбление других участников. Это важно.*
- *Активность – включенность в выполнение заданий и интенсивное межличностное взаимодействие членов группы.*
- *Закон пунктуальности – занятия начинаются и заканчиваются вовремя. Опоздания на занятия не приветствуются.*
- *Каждый должен быть услышан – на занятиях не следует перебивать говорящего, шуметь.*
- *Быть серьезным и внимательным в отношении личной информации – если на занятии стала известна какая-то информация об участнике тренинга, она не передается другим лицам за пределами занятия.*
- *Правило «Стоп» - если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».*
- *Безоценочные высказывания – участники не используют оценочных суждений на занятии, не критикуют высказывания друг друга, не называют высказывания глупыми. Однако каждый имеет право высказать свое согласие или не согласие с утверждением. Например, «Я считаю», «Я полагаю».*
- *Говорить за себя – участники говорят только о том, что думают и чувствуют. Вместо суждений, вроде «обычно считается», «некоторые здесь*

полагают», «он вечно обижается», следует использовать «я считаю», «я предполагаю».

Правила рассматриваются и обсуждаются, выписываются на лист и вывешиваются на стену тренингового кабинета, для того чтобы все их помнили и соблюдали. Для обучающихся начальной школы количество правил может быть сведено к пяти. С учетом развития наглядно-схематического мышления детей изображения правил могут быть схематизированы (заранее учителем, а могут быть обобщением высказанных предложений об изображении детьми).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подтема 1. Что такое насилие?

Упражнение «Ассоциации со словом «насилие» (время выполнения – примерно 10 мин.)

Введение: «Тема сегодняшнего занятия – насилие. Об этой теме обычно не принято говорить, об этом часто умалчивается. Но насилия в нашем мире очень много. Зачастую трудно даже определить, что является насилием, а что нет».

Инструкция: Попросите участников называть все, что приходит в голову в связи с понятием «насилие». Записывайте на доске или флипчарте все называемые слова. Спросите о местах, где применяется насилие, с какими действиями, эмоциями, ситуациями и последствиями оно связано, кто применяет насилие, кто ему подвергается. После того, как участники вспомнят конкретные действия, вписывающиеся в рамки понятия «насилие», сосредоточьтесь на чувствах и последствиях насилия.

Соотнесите названные слова с различными аспектами насилия и поясните, что существует множество видов насилия. Продолжите упражнение дискуссией о том, что происходит с нами, когда мы подвергаемся насилию, и что происходит с нами, когда мы сами применяем насилие. Можно задавать вопросы всей группе или попросить участников обсудить их в подгруппах / в парах. Решающим фактором для определения величины подгруппы является навык участников в ведении дискуссий и степень их доверия друг к другу.

Информация для ведущего:

При работе с детьми не следует использовать термины «агрессор», «буллер» или жертва, поскольку они усиливают распределение ролей, уменьшая вероятность добиться положительного изменения поведения. Вместо этого можно говорить о насильственном/жестоком или пассивном поведении.

Ведущему необходимо понимать разницу между агрессивным поведением и буллингом. Одно из главных различий между агрессивным поведением и буллингом заключается в том, что дети, которые совершают буллинг, делают это с целью унизить (установить отношения доминирования) и при этом сохраняют здравомыслие и контроль над своими действиями. В то время как, дети, склонные к агрессивному поведению, часто эмоционально не уравновешены и не контролируют свое поведение.

Информационный блок «Насилие» (20 мин.)

Информационная часть направлена на усвоение участниками знаний о насилии и его распознавании.

Насилие – это угроза или умышленное нанесение психологического, физического вреда другому человеку, а также действия, которые совершаются, чтобы заставить человека что-то делать после того, как он отказался.

Физическое насилие – это применение физической силы, нанесение травм, телесных повреждений, физические наказания. Это означает, что насилием являются: пощечины, удары по телу (неважно чем), щипки, укусы, толчки, связывание, выкручивание рук, пинки, дергание или таскание за волосы, удушение, поджигание, избиение и т.д. Как вы думаете, что будет с человеком, который в течение жизни часто подвергался таким действиям?

Ведущий записывает мнения участников, если есть необходимость, корректирует и дополняет их.

Варианты последствий таких воздействий, обсуждаемые с учениками:

• Расстройство сна, аппетита;

• Травмы и другие проблемы со здоровьем;

• Уход из семьи;

• Попытки самоубийства;

• Проблемы в отношениях с другими людьми;

• Плохая успеваемость в школе;

• Агрессивность;

• Тревожность и страхи.

Эмоциональное, или психологическое насилие – нанесение человеку душевных травм. Сюда относятся оскорбления, унижение, осмеяние, угрозы, запугивание, неприятие, издевательства, присвоение кличек, крик, отказ во взаимоотношениях, давление или принуждение выполнять то, что человек выполнять не хочет. Что ждет человека, по отношению к которому регулярно применяют эмоциональное насилие?

Ведущий записывает мнения участников, если есть необходимость, корректирует и дополняет их.

Варианты: жертва эмоционального насилия…

• считает себя плохим, изгоем, неудачником, лишним человеком;

• испытывает трудности в общении, вступает в конфликты с окружающими;

• страдает низкой самооценкой, комплексом неполноценности;

• может страдать от депрессии;

• может совершить самоубийство.

Резюме ведущего (5 мин.)

При подведении итогов ведущий еще раз может резюмировать то, что такое насилие и как его распознать, дополняя свой монолог примерами. Результатом участия детей в занятии должно стать осмысление проблемы и умение идентифицировать виды насилия, а также понимание возможных причин «необычного» поведения и психоэмоционального состояния других людей.

Подтема 2. В чем разница между насилием, буллингом и шуткой?

Упражнение «Четыре угла» (15 мин.)

Упражнение направлено на то, чтобы стимулировать дискуссию для усвоения информации о том, что такое насилие и буллинг, а также на развитие умений их распознавать.

Инструкция: «Мы говорим о насилии, когда кто-то пытается намерено причинить вред другому. Если такое поведение повторяется в течении длительного периода, два-три раза в месяц или более, или, когда другой человек не может себя защитить, это буллинг. Шутка – это когда всем смешно, и никто не обижен. Давайте сейчас попробуем определить, где физическое насилие, где эмоциональное насилие, где буллинг, а где шутка».

Ведущий размещает карточки с соответствующими надписями (схематическими изображениями – символами по принципу пиктограммы – рисуночного письма) в разных углах комнаты:

1-ый угол – «Это физическое насилие»;

2-ой угол – «Это буллинг»;

3-ий угол – «Это эмоциональное насилие»;

4-ый угол – «Это шутка».

Ведущий называет ситуации из жизни, после чего каждый из участников переходит в угол, соответствующий личной оценке этой ситуации. Каждому участнику необходимо определить для себя позицию (какой-либо угол из четырех) в отношении этой ситуации. Затем в подгруппах по занятой позиции ребята обсуждают сделанный выбор. После чего следует обоснование выбранной позиции.

Предлагаемые ситуации:

- 5 человек из класса постоянно обзывают одноклассницу;

- 1 апреля Петя сказал своему однокласснику Васе, что у него вся спина вымазана мелом. Когда Вася снял пиджак, чтобы почистить, обнаружил, что мела на пиджаке нет. Вася сказал Пете: «Сегодня 1 апреля, День смеха и шуток, 1:0 в мою пользу» и оба посмеялись;

- на протяжении двух месяцев одноклассница заставляет носить свою сумку новенькую девочку;

- избить кого-нибудь;

- унизить, оскорбить кого-нибудь;

- подсматривать, как кто-то переодевается, и насмехаться над ним / ней;

- запереть кого-нибудь в раздевалке и не выпускать всю перемену;

- подраться;

- наорать на одноклассника;

- назвать соседа по парте идиотом;

- попросить одноклассника посмотреть на пол, не его ли там карман упал, потом вместе посмеяться;

- обозвать и обругать.

Когда участники озвучивают мнение по каждой ситуации, ведущий корректирует высказывания, и делает пояснения.

Вопросы для обсуждения: Встречались ли такие ситуации в вашей жизни? Легко ли вам было аргументировать свое мнение? Что вам помогало? Что мешало?

Подтема 3. Нежелательное поведение

Упражнение «Насилие – за борт!» (10 мин.)

Цель: подчеркнуть, что насилие и вызываемые им чувства, воспринимается как нечто неприятное, то, чего мы не хотим испытывать.

Инструкция: Ведущий просит участников назвать те виды поведения, которые превратили бы класс и школу в ужасное место. Также ведущему необходимо акцентировать внимание участников на чувствах тех, в отношении кого направлено это поведение, и на последствия, которые могут быть вследствие нежелательных поведенческих действий. Все виды поведения ведущий записывает на доске или бумаге (схематическими изображениями – символами по принципу пиктограммы – рисуночного письма). Теперь задача группы – просмотреть списки и «утопить» виды поведения, которые заставляют испытывать такие негативные чувства, как страх, стыд, одиночество и др. Это делается путем зачеркивания озвученных нежелательных моделей поведения.

«Сброс за борт» можно проделать всем вместе в группе, но можно и индивидуально или анонимно: все списывают с доски виды нежелательного поведения и затем самостоятельно вычеркивают. После этого списки собираются и сравниваются. Обсудите с участниками, какие поведенческие модели остались не вычеркнутыми.

Вопросы для обсуждения: Как бы вы чувствовали себя в классе, в котором есть место насилию и буллингу? Хотели ли бы вы учиться в таком классе или школе? Что мы вместе можем сделать, чтобы насилие и буллинг не воспринимались как нечто позитивное?

Отметьте три-пять основных типов поведения (восемь – для старших классов), которые дети считают неприемлемыми для своего класса. Запишите их с той целью, чтобы на последующих занятиях ученики могли сделать плакат с перечнем нежелательных моделей поведения.

Подтема 4. Ценности

Упражнение «Почему так нельзя поступать» (15 мин.)

Инструкция: Ведущий просит участников прочитать (послушать) предлагаемые фразы и привести пример их собственного поведения или поведения других, которое могло превратить школу или класс в печальное место для кого-то другого.

Напишите, почему очень важно не относиться так к другим (например, потому, что это нарушает чувство безопасности, ограничивает свободу, силу, радость, нарушает самооценку или причиняет физическую или эмоциональную боль).

1. Другие часто высмеивают вашу внешность, обзывают вас словами, которые вам не нравятся, или оскорбляют вас.

ПОЧЕМУ ТАК НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ:

2. Другие часто высмеивают вашу внешность или одежду, которую вы носите.

ПОЧЕМУ ТАК НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ:

3. Другие запрещают вам садиться рядом с ними, даже если нет другого места, куда можно сесть.

ПОЧЕМУ ТАК НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ:

4. Другие не хотят принимать вас в игры или не приглашают вас на празднование Дня рождения.

ПОЧЕМУ ТАК НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ:

5. Другие негативно высказываются о вашей этнической принадлежности, семье, вере или национальности.

ПОЧЕМУ ТАК НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ:

6. Другие вымогают у вас деньги или берут ваши вещи.

ПОЧЕМУ ТАК НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ:

7. Другие бьют вас или угрожают физической расправой.

ПОЧЕМУ ТАК НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ:

8. Другие ругают вас.

ПОЧЕМУ ТАК НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ:

Вопросы для обсуждения: Что для вас важно в межличностных отношениях в классе? Как бы вы хотели, чтобы ученики относились друг к другу в школе и классе, чтобы все мы чувствовали себя лучше?

ЗАНЯТИЕ 2. УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ

Цель: способствовать осознанию учащимися необходимости придерживаться правил и ценностей, которые сформируют доброжелательный климат в классе и школе.

Продолжительность: 45 минут. Время может варьироваться в зависимости от возраста учащихся и динамики обсуждения.

Материалы: Доска или флипчарт, листы для флипчарта, цветные маркеры или фломастеры, бумага формата А4, заранее заготовленные формы для выработки правил и последствий (приложение 2.1).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Техника «Связь с предыдущим занятием» (7 мин.)

Цель: проанализировать опыт, полученный на предыдущем занятии, осознать приобретенные навыки.

Инструкция: Вспомните вместе, что вы делали на прошлом занятии, какие упражнения выполняли, какие дискуссии вели, какую новую информацию узнали. Ведущему следует попросить желающих участников рассказать о случаях из повседневной жизни, в которых тема предыдущего занятия сыграла роль.

Эта техника может использоваться на каждом занятии. Она помогает лучше усвоить полученную информацию, связать ее с событиями, происходящими в повседневной жизни и опробовать новые стратегии поведения.

Подтема 1. Участники событий

Упражнение «Встаньте те…» (10 мин.)

Упражнение направлено на осознание невольного участия в приятных и неприятных событиях через актуализацию прошлого и настоящего опыта.

Инструкция: ведущий называет события и факты, которые были или есть в жизни участников занятия. Тех, кто сталкивался или сталкивается с этими событиями или фактами, ведущий просит встать. Затем участники садятся на свои места.

Примеры событий и фактов:

- Встаньте те, у кого есть друзья.
- Встаньте те, кого хоть раз не принимали в игру.
- Встаньте те, у кого есть любимое занятие (хобби).
- Встаньте те, у кого хоть раз брали вещи без спроса.
- Встаньте те, кому хоть раз было тяжело на душе.
- Встаньте те, кто хоть раз помогал своему однокласснику в трудной ситуации.
- Встаньте те, кого хоть раз называли словом, которое вам не нравилось.
- Встаньте те, кто хоть раз видел драку в школе.

Вопросы для обсуждения: Какие чувства вы испытывали, выполняя задание? Есть ли хоть один человек среди участников, который ни разу не вставал со стула? Что

вы чувствуете или думаете, когда видите, что другой ученик подвергается буллингу? Как часто другие ученики пытаются остановить насилие? Как вы реагируете, когда видите, что с другими учениками обращаются жестоко?

Подтема 2. Зачем нужны правила?

Прежде чем приступить к выработке правил класса ведущий предлагает детям поиграть.

Игра «Королевство» (15 мин.)

Упражнение направлено на осознание необходимости правил.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам поиграть в королевство. В каждом королевстве есть свой король. Чтобы никому не было обидно, король выбирается методом случайного выбора, можно жребием. На короля надевают корону, чтобы он отличался от своего народа, и усаживают на «трон». Теперь он ответственен за свое государство и за свой народ.

К королю приходят «жители» королевства с просьбой разрешить их споры. Споры касаются различных сторон жизни народа (ситуации написаны на карточках).

Король пытается разобраться и рассудить жителей. А они требуют обоснования его решения. Как королю обосновать свое решение, к этому он должен прийти сам, если не поймет – его могут свергнуть. Король может попросить помощи у своего народа.

В конечном итоге учащиеся придут к выводу, что в королевстве нужны законы. Это и является целью игры. Ведущий благодарит группу за то, что они пришли к этому решению.

Почему вы пришли к этому решению? Для чего нужны законы и правила? А если не будет законов и правил, что произойдет?

Подсказывать решения не нужно, необходимо лишь «подогревать» «жителей» к настойчивости по разрешению их ситуации.

Варианты споров жителей: сосед по парте забрал новый мобильный телефон и не хочет возвращать; одноклассник взял учебник по географии и разукрасил цветными маркерами все страницы; из портфеля украли все учебники, которые

необходимо сдать в библиотеку; приятель из зависти поломал горный велосипед, а ущерб возмещать не хочет.

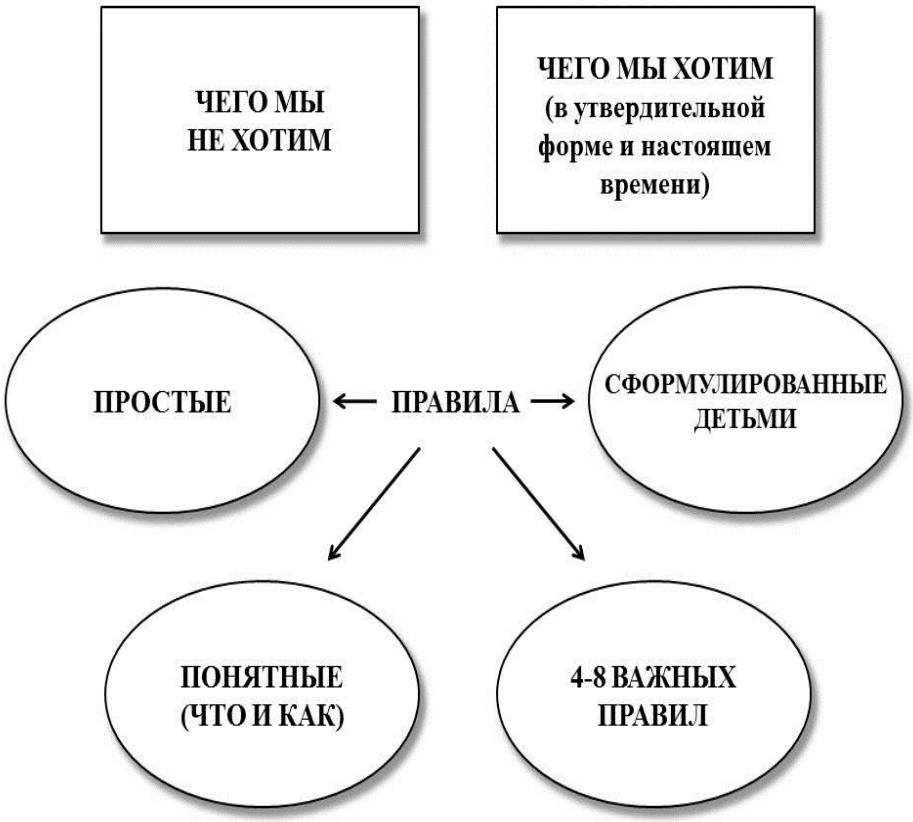
Вопросы для обсуждения: Что произойдет, если исчезнут все правила (например, правила дорожного движения, правила в спортивных играх)? Что произойдет, если у нас в школе и классе не будет правил? Будете ли вы чувствовать себя в безопасности в школе, если правил не будет? Какой вывод мы можем извлечь из этого? Нужны ли нам правила? Какая задача у правил?

Ведущему следует резюмировать выводы ребят, акцентируя внимание на важности правил и их соблюдении.

Информация для ведущего: когда ученики пришли к выводу, что для благоприятной и комфортной атмосферы в классе необходимо выполнение правил, ведущий предлагает ученикам самостоятельно разработать и принять правила и ценности класса, а также определить последствия при нежелательном поведении.

ПРИНЦИПЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРАВИЛ ЖЕЛАТЕЛЬНОГО И НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В КЛАССЕ

(Руководство для ведущего)



При принятии правил надо помнить о нескольких принципах. Правила должны быть:

- **Простыми**

– Модели поведения, которые неприемлемы, должны быть точно определены. Необходимость остановить жестокое обращение нельзя путать со школьными правилами или дисциплиной.

- **Понятными**

– Убедитесь, что все понимают правила. Если необходимо, разъясните правила еще раз и снова убедитесь в том, что их понимают все ученики.

– Слова и изображения, используемые для определения правил, должны быть четкими и понятными.

– Четко сформулируйте, какое поведение является неприемлемым, например, «Мы не хотим, чтобы над нами насмехались, если мы делаем ошибку».

- **Малочисленными**

– Слишком большое количество правил может сбивать с толку и отвлекать от того, что действительно важно.

– Количество правил зависит от возрастной группы учащихся, но не должно превышать 4–8.

- **Сформулированными детьми**

– Ученики чаще следуют правилам, если эти правила не навязаны им извне.

- **Пересмотрены и уточнены в течение учебного года в случае необходимости** (также в начале каждого учебного года их следует обновлять и повторно принимать, соблюдая такую же процедуру).

Работа в мини-группах. Выработка правил (15 мин.)

Ведущий разбивает детей на мини-группы по 4–5 человек. Каждой группе выдается заранее подготовленная форма для внесения правил.

Инструкция: «Приведите примеры того, как вы можете поступать по отношению друг к другу, чтобы ваш класс и школа стали безопасным местом (где вы будете чувствовать, что вас ценят и уважают).

Запишите правила, которые могут предотвратить или остановить жестокое поведение, которое является неприемлемым для нашего класса. Перечислите все, что приходит вам на ум. Удостоверьтесь, что в списке есть правила, которые побуждают свидетелей оказать помощь ученикам, подвергающимся буллингу. Из 6 предложенных правил выберите 3 самых важных, на ваш взгляд. Отметьте их «птичкой» в графе «самые важные правила».

Форму для внесения правил смотрите в приложении 2.1.

Информация для ведущего: формулирование правил требует четкого определения некоторых неприемлемых образцов поведения в классе и моделей позитивного поведения, которые смогут предотвратить нежелательное поведение (насилие). Правила регулируют межличностные отношения между учениками и должны быть четкими и недвусмысленными. Пример четких и понятных правил: «Мы не будем насмехаться над другими, когда они совершают ошибку», «Мы называем друг друга по имени», «Мы не трогаем личные вещи одноклассников без спроса и личного разрешения». Пример двусмысленного правила: «Мы имеем право делать ошибки и не быть подвергнутыми осмеянию за них».

Подтема 3. Последствия

Упражнение «Восстанавливаем ценности» (15 мин.)

Упражнение направленно на осознание учениками преимуществ выполнения правил.

Инструкция: «Мы сталкиваемся с последствиями своих поступков на каждом шагу. Например, взрослые, не выполнив задание на работе, получают выговор от начальника, если это повторяется, то человек рискует потерять работу (отрицательное последствие). Выйдя из дома в плохую погоду легко одетым, человек может заболеть (отрицательное последствие). Когда мы готовим домашние задания, мы получаем хорошие отметки (положительное последствие). Сказав своему другу что-то приятное, мы можем услышать в ответ комплимент (положительное последствие). Определенные поступки всегда ведут к каким-то результатам: иногда к положительным, а иногда – к отрицательным. Отрицательные последствия неприятны, и люди стремятся их избегать. Когда за определенным

поведением следуют отрицательные последствия, человек старается больше так не поступать. Например, если нас оштрафовали за переход улицы в неположенном месте (отрицательное последствие), то в будущем мы будем стараться избегать делать это».

Последствия позволяют детям узнать, что их действия приводят к определенным результатам. Это помогает им понять, что в жизни всегда есть возможность выбора, и от того, что они выберут, во многом зависит, что с ними будет происходить.

Задание:

1-ый этап: ведущий записывает на доске несколько положительных и отрицательных последствий на доске в двух колонках. Затем предлагает ученикам привести свои примеры поступков, в результате которых последовали положительные последствия, и вспомнить те случаи, когда дети себя повели таким образом, что испытали отрицательные последствия. Все примеры записываются на доске в двух колонках.

Вопросы для обсуждения: Какая колонка вам больше нравится? Почему?

2-ой этап: ведущий предлагает ученикам заранее заготовленную форму с двумя колонками, где в колонке справа необходимо записать выработанные ранее правила, а в колонке слева – последствия, предлагаемые в случае нарушения этого правила.

Перед выполнением этого задания ведущий говорит о методе восстановления ценностей: когда мы что-то ломаем, мы это чиним; когда мы устаиваем беспорядок, мы убираем за собой. Часто, когда люди делают ошибки, они в состоянии их исправить. Особое внимание следует уделить формулированию последствий с точки зрения пользы для школы/класса, например, уборка кабинета или школьной территории, уборка снега с крыльца школы, помощь классному руководителю в проведении мероприятий, дежурство с учителем на перемене и т.д.

Ведущий (классный руководитель) должен быть очень внимательным при анализе предложений и направлять учеников выбирать реалистичные последствия, которые:

- связаны с нарушенным правилом;
- помогают изменить поведение в лучшую сторону;

– поощряют самоконтроль.

Ученики должны увидеть преимущества соблюдения правил.

Форма для внесения правил и последствий – в приложении 2.1.

Информация для ведущего: последствие должно быть связано с нарушенным правилом. Если ребенок что-то поломал или порвал, ему нужно это отремонтировать. Если ребенок задел чьи-то чувства, то должен сделать так, чтобы обиженный почувствовал себя хорошо. Последствия должны быть реалистичны и соответствовать задачам, которые ученик в состоянии выполнить. Примеры последствий, которых следует избегать: личные беседы с классным руководителем или школьным психологом, вызов к директору или вызов в школу родителей. Данные последствия призваны достижению других важных целей.

Иногда дети предлагают суровые наказания, например, «написать 100 раз «прости меня», «сделать 100 приседаний». Такие последствия являются наказанием, унижающим ребенка. Принесение извинений часто упоминается как возможное последствие. Обычно это не эффективно, поскольку, ученик извиняется, но на самом деле так не считает. Принуждение буллеров к извинению, поощряет лицемерие. Ученики, изредка проявляющие жестокость, легко извиняются. Если ученик просит прощения добровольно и без напоминания, то это искреннее сожаление.

ЗАНЯТИЕ 3. СОЗДАНИЕ ПЛАКАТОВ

Продолжительность: 45 минут. Время может варьироваться в зависимости от возраста учащихся и динамики обсуждения.

Материалы: три ватмана формата А3 или А2, цветные маркеры или фломастеры, цветные карандаши.

Инструкция: «На предыдущих занятиях вами были определены ценности, правила и последствия. Сегодня ваша задача создать три отдельных плаката: 1-ый плакат – ценности, которые мы поддерживаем и/или желаемое поведение; 2-ой плакат – правила; 3-ий плакат – последствия. Плакаты мы разместим на видном месте в классе, чтобы всем было легко к ним обращаться».

Для создания плакатов учеников делят на три группы, каждой группе дается определенное задание.

Задание для первой группы:

Создайте плакат с моделями поведения, которые вы принимаете, то есть те, которые являются позитивными и поддерживающими, способствуют уважению, ненасилию, урегулированию конфликтов.

Задание для второй группы:

Создайте плакат с правилами класса. Правила класса можно отразить с помощью комбинации слов и изображений, рисунков. Убедитесь, что послание, сделанное с использованием изображений, ясное и понятное.

Задание для третей группы:

Создайте плакат, где описаны последствия, с которыми согласны все ученики, и к которым может прибегнуть классный руководитель, ученики и другие учителя в случае незначительных нарушений правил.

Создание системы защиты личности обучающегося в учреждении образования

Совместно выработанные правила – основа успешного взаимодействия

Рассмотрим, как складывается целостная система защиты личности обучающегося в учреждении образования.

Технологический план-график 3 шага

Название этапа – Создание системы защиты личности обучающегося в учреждении образования; продолжительность – 2 месяца; Цель – соблюдать установленные правила и последствия нарушения правил как создание и внедрение защищающего пространства для каждого в учреждении образования, проявление во взаимодействии ценностного отношения к другому человеку. Задачи:	
Деятельность ментора и	1. Ментор с педагогом-психологом: обучение посредством тренинга всего трудового коллектива системе наблюдения,

администрации	ведению почты доверия, распределению обязанностей в рабочих группах, включению проблематики системы защит в учебные программы. Помощь в подготовке тренинговых занятий для учителей-волонтеров, родителей, старшеклассников службы медиации. 2. Администрация: помощь в организации контроля за соблюдением нормативных документов, где закреплены ценности, правила и последствия их нарушения в ситуации проявления насилия и буллинга. Помощь в реализации предложений Совета учреждении образования. Согласование предложений Совета учреждении образования с соответствующими партнерами.
Деятельность учителей и Совета учреждении образования	1. Классные руководители: проведение семинаров о реальной деятельности в классе по предотвращению насилия и созданию дружественной и поддерживающей среды (возможно с привлечением волонтеров, учителей-предметников, педагога-психолога). **Курс состоит из шести тематических занятий: 1. Что подталкивает нас к насилию? 2. Как мы реагируем на насилие? 3. Как мы восстанавливаемся после насилия? 4. Какова моя ответственность за мое поведение? 5. Кто я? 6. Мир эмоций. Чувства – это нормально.** Сами обучающиеся предлагают содержание мероприятий, уточнение правил, способы восстановления ценностей. Классные руководители (учителя-предметники, социальные педагоги) с педагогом-психологом создают группы взаимопомощи и проводят тренинговые занятия для молодых учителей, учителей-волонтеров, родителей, старшеклассников службы медиации. **Курс состоит из двух**

	тематических занятий:1. Познай себя и других (2 дня), Навыки социального взаимодействия (3 дня). 2. Совет учреждения образования: поддержка инициатив в распространении конструктивных решений; осуществление экспертной оценки сложных ситуаций, обеспечение консультаций специалистов.
Деятельность родителей и обучающихся	Инициативные группы родителей реализовывают составленный план мероприятий по обеспечению системы защиты обучающихся от насилия и буллинга (патрулирование, привлечение безответственных родителей, приглашение специалистов и т.п.). Инициативные группы обучающихся реализовывают составленный план мероприятий по обеспечению системы защиты от насилия и буллинга.
Диагностические показатели	Количество высказанных инициатив разными группами субъектов образовательного процесса о правилах взаимодействия, последствиях насилия и буллинга, способах восстановления нарушенных ценностей. Проведенные мероприятия для учителей и других работников учреждении образования, родителей, обучающихся. Выполнение предписаний по установлению ценностей, правил и последствий их нарушения в ситуации проявления насилия и буллинга. Количество проведенных запланированных мероприятий, встреч с потенциальными партнерами, соответствующими органами по согласованию протоколов принятых решений. Ценностное отношение к другому у субъектов образовательного процесса.

Промежуточный продукт	Соблюдение установленных ценностей, правил и последствий для обеспечения функционирования системы защиты на уровне каждого класса и учреждения образования. Проведенные семинары о реальной деятельности по предотвращению насилия в среде учреждении образования и созданию дружественных и поддерживающих отношений в каждом классе. Проведенные встречи и мероприятия по определению системы защит от насилия и буллинга в учреждении образования со всеми субъектами образовательного процесса.

Третий шаг программы посвящен созданию и внедрению системы защиты обучающегося в учреждении образования. Создание системы защиты базируется на обсуждении причин, по которым некоторые дети ведут себя жестоко, выявлении того, как чувствуют себя жертвы жестокого обращения, как ведут себя дети, ставшие свидетелями издевательств.

Если правила не работают, то их следует менять – позиция взрослого человека и зрелой личности

Данный шаг будет описан в русле трех основных линий работы: работа учителя (классного руководителя) с учениками, работа учителя с родителями, работа учеников с учениками по принципу «равный обучает равного».

ЛИНИЯ ПЕРВАЯ: РАБОТА УЧИТЕЛЯ С УЧЕНИКАМИ

ИНСТРУМЕНТАРИЙ: курс классных часов. Занятия проводит классный руководитель, используя время классного часа и шестой учебный день.

Курс состоит из шести тематических занятий:

Занятие 1. Что подталкивает нас к насилию?

Занятие 2. Как мы реагируем на насилие?

Занятие 3. Как мы восстанавливаемся после насилия?

Занятие 4. Какова моя ответственность за мое поведение?

Занятие 5. Кто я?

Занятие 6. Мир эмоций. Чувства – это нормально.

Цель курса занятий: повысить осведомленность участников о причинах и последствиях буллинга, способствовать развитию качеств и навыков, необходимых для эффективного реагирования на издевательства.

Информация для ведущего: Занятия направлены на осознание того, что происходит в треугольнике буллер-жертва-свидетель, тем самым способствуя более ответственному поведению взрослых и детей; на повышение мотивации к изменению своих реакций на ситуации насилия у учеников, которые ведут себя жестоко, у тех, кто страдает от насилия, и свидетелей издевательств. Отметим также, что данный курс не исключает и не заменяет индивидуальную работу с обозначенными категориями учеников и их родителями.

Критерии оценки эффективности проведенных занятий:

- повышение осведомленности о причинах и последствиях буллинга;
- развитие навыков, необходимых для реагирования на издевательства;
- формирование у учащихся чувства защищенности от насилия в классе и школе;
- наличие готовности у учеников, которые ведут себя жестоко, учеников, страдающих от насилия, и свидетелей буллинга изменять реакции на ситуации насилия: понимание, что быть жертвой – ненормально, ненормально совершать буллинг, ненормально молча наблюдать и т.д.;
- положительные изменения поведения учащихся (снижение агрессивных стратегий поведения в отношении сверстников).

Примечание для ведущего: в каждом занятии приводится больше техник и упражнений, чем можно выполнить за один урок. Классный руководитель может выбрать те задания, которые наиболее соответствуют возрасту учеников. Программа занятий в целом рассчитана на детей в возрасте от 8 до 14 лет, однако некоторые из предлагаемых техник и упражнений могут быть сложными для начальных классов. Все техники программы могут быть адаптированы для необходимого возраста путем

коррекции формулировок (например, «Почему человек дерется, обзывается?», «Как мы реагируем, когда видим, что кто-то дерется, обзывается?» и т.п.), подбора ситуаций, доступных для понимания учащихся той возрастной группы, которая участвует в занятиях, и т.д. В отдельных упражнениях и техниках даны соответствующие рекомендации по адаптации.

ЗАНЯТИЕ 1. ЧТО ПОДТАЛКИВАЕТ НАС К НАСИЛИЮ?

Цели:

- выявить мотивы поведения обидчика;
- осознать, что чувствует совершающий насилие и страдающий от насилия;
- показать взаимосвязь между потребностями, чувствами и поведением.

Продолжительность: 60 минут. Время может варьироваться в зависимости от возраста учащихся и динамики обсуждения.

Материалы и оборудование: Бумага формата А4, карточки с описанием ролей персонажей и тех отношений, в которых они состоят с остальными действующими лицами, классная доска или флипчарт, мел / маркеры для флипчарта, фломастеры, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Господство, организованность, подчинение и беспорядок» (10 мин.)

Упражнение направлено на осмысление понятий «господство», «организованность», «подчинение», «беспорядок» и получение возможности ощутить себя в разных позициях.

Введение: Ведущему необходимо объяснить участникам, что обозначают слова **господство, организованность, подчинение, беспорядок** и привести примеры.

Инструкция: Ведущий делит комнату на четыре части: те, кто находится в первой – господствующие, во второй – подчиненные, в третьей – организованные, в четвертой – неорганизованные. Затем ведущий дает задание ученикам свободно перемещаться по комнате и изображать, то есть,

показывать невербально (всем телом и мимикой), через какую часть комнаты они в данный момент двигаются. Через некоторое время ведущий говорит «замри!», и ученики застывают там, где находятся. Затем ведущий хлопает в ладоши, все снова начинают двигаться. Упражнение выполняется в течение некоторого времени, чтобы все смогли ощутить себя в разных ипостасях. Упражнение выполняется в тишине: разные позиции людей выражаются только с помощью языка тела и мимики.

Вопросы для обсуждения: Каковы были ощущения от нахождения в разных положениях? Какие чувства это пробудило?

Упражнение «Войти в круг» (15 мин.)

Упражнение направлено на исследование участниками собственных привычек в поведении в ситуации столкновения с преградой в достижении своей цели.

Инструкция: Для этой игры понадобится доброволец. Он выйдет за дверь и подождет, пока его не позовут. Когда доброволец уходит, объясняются правила упражнения: «мы все встаем в круг и крепко держимся за руки (если группа большая – под локти). Водящий – доброволец, попытается проникнуть в круг. Наша задача – его не пускать. Но если вам уж очень-очень захочется его пустить в круг – пустите. Запоминайте, какими способами доброволец попытается проникнуть в круг, и отмечайте про себя, нравятся вам его методы или нет». Входит доброволец и получает задание проникнуть в круг, пробуя разные способы.

Вопросы для обсуждения: в обсуждении ведущему необходимо сделать акцент на насильственных способах, которые использовал доброволец. Насколько было необходимо использовать насильственные способы? Какие чувства возникали во время выполнения упражнения?

Метод «Мозговой штурм» (15 мин.)

Метод направлен на систематизацию знаний участников относительно личностных особенностей «обидчика» и «жертвы». Потенциально жертвой, обидчиком или свидетелем насилия может стать каждый учащийся. Можно

выделить наиболее типичные личностные особенности, характерные для обидчиков, пострадавших и свидетелей.

Инструкция: Участникам предлагается распределиться на 2 подгруппы. Ведущий каждой подгруппе предлагает задание: одной подгруппе необходимо составить портрет личности «жертвы», другой подгруппе – портрет личности «обидчика». На выполнение задания дается 10 минут. Затем каждая подгруппа представляет и аргументирует предложенные варианты. Ведущий систематизирует информацию и дополняет обобщенной информацией.

Примеры возможных вариантов:

«Обидчики»:

- склонны к доминированию в группе и подчинению себе других;
- морально и физически сильные;
- эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии;
- с низким уровнем эмпатии к своей жертве;
- часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых.

Поведение обидчика может быть обусловлено семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи. Обращение к насилию позволяет таким детям утвердить свой статус в классе или группе силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших обучающихся, удержанием всех в страхе. Обидчики уверены в своей безнаказанности, им нужны свидетели своей силы, власти.

«Жертве» *«пассивному ребенку»* могут быть присущи:

- неуверенность в себе;
- повышенная чувствительность к жизненным трудностям и стрессам;
- повышенная личностная и ситуативная тревожность;
- неспособность сопротивляться насилию;
- неумение постоять за себя и эффективно общаться со сверстниками;

- физическая слабость, пугливость;

- неумение демонстрировать уверенность и скрывать тревогу и страх.

Провоцировать насилие могут различные особенности ребенка: физические недостатки (заикание, косоглазие, сниженный слух, двигательные нарушения); особенности телосложения (избыточный вес или худощавость, форма носа, ушей, цвет волос, низкий или слишком высокий рост); особенности поведения (избегание общения, замкнутость, застенчивость, неряшливость); этническая принадлежность (цвет кожи, разрез глаз, языковой акцент, национальная одежда и др.); семейное неблагополучие (например, пьющие родители, низкий уровень доходов семьи, отсутствие престижных вещей, и др.); высокие или низкие учебные достижения, вызванные, в том числе, нарушениями в развитии.

В завершение техники ведущий может предложить ребятам составить портрет «свидетеля». Каким он может быть.

Ролевая игра «Испытание» (30 мин.)

Упражнение позволяет задуматься о социальных функциях насилия, о том, как буллинг используется для контроля и иерархии отношений; поработать над возможностями воспрепятствовать тому, чтобы насилие и угрозы управляли людьми.

Инструкция:

Этап 1. Для начала выбираются четыре человека, каждый из которых получит свою роль с описанием персонажа и тех отношений, в которых он состоит с остальными действующими лицами. Все персонажи выходят на импровизированную сцену. Остальные участники – это зрители и наблюдатели. Объясните всем, как вы будете выполнять упражнение, дайте «актерам» время прочитать описание ролей и подбодрите зрителей в их роли наблюдателей.

Далее ведущий зачитывает текст, а «актеры» по ходу чтения воплощают историю. В первый раз необходимо сыграть всю сценку без каких-либо изменений. Затем сценка разыгрывается еще раз. Ведущий просит зрителей сказать «стоп!», когда они считают, что в этот момент кто-то из персонажей мог

действовать по-другому. Зрители могут попросить персонажей действовать иначе, чем они действуют. Ведущий также может сказать «стоп!» и спросить у зрителей совета, как можно изменить сцену. Сыграть этот сюжет необходимо столько раз, сколько потребуется, чтобы возникло ощущение, что ситуация изменяется к лучшему и власть насилия уменьшается.

Примечание для ведущего: если группе легко запомнить рассказ, ведущий может ограничиться одним пересказом описания ролей для тех участников, которые будут проигрывать историю, и дальше позволить им свободно импровизировать. Ведущий может представить инсценировку зрителям, сказав, например, «А сейчас вы увидите, что вчера произошло за зданием школы!».

Материал для упражнения:

История «Испытание». Сергей и Вася увели Тимофея с собой за здание школы. Там они сказали ему закатать рукав рубашки. Затем Сергей взял ластик и стал тереть им предплечье Тимофея. Причем Тимофею объяснили, что если он отдернет руку или закричит, то он – слабак. Во время всего происходящего Саша стоял рядом и смотрел. Вася помогал, крепко держа Тимофея. Тимофей пытался не кричать, но было слишком больно. Он не выдержал вырвался и убежал. Сергей, Вася и Саша позволили ему убежать, а потом целую неделю писали на его стуле и парте крупными буквами «СЛАБАК».

Сергей: Я в этой школе довольно недавно. В той школе, где я раньше учился, было несколько парней, которые устраивали всем новичкам такую проверку на слабака. По-моему, это хороший способ узнать, кто из ребят достаточно силен, чтобы общаться со мной и моими друзьями. Если парень прошел это испытание, значит он не хлюпик. Мы друзья с Васей. Саша, на мой взгляд, хороший пацан, потому что он никогда не подведет, но он не такой крутой, каким старается казаться, и ни за что не решился бы мне перечить. Когда я сам проходил эту проверку на слабака, мне она не показалась такой уж страшной, было не особенно больно. Я бы хотел точно знать, что все меня всегда уважают.

Немного достает, правда, что приходится все время напрягаться. Вот было бы здорово, если бы все чисто автоматически считали, что я классный.

Вася: Сергей мне нравится, потому что он никогда не струсит. Я сам по натуре довольно боязливый, но, когда я вместе с Сергеем, я себя чувствую более крутым и решаюсь делать такое, на что иначе не отважился бы. Благодаря моей дружбе с Сергеем никто из других ребят в классе не решается на меня наезжать, как это было раньше, пока я не подружился с ним. Я считаю, что проверка на слабака – штука довольно неприятная, и я бы, пожалуй, не хотел в ней участвовать, но тогда, вероятно, дело повернулось бы так, что это меня стали бы называть слабаком. Во всяком случае, я уже не мог бы быть лучшим другом Сергея. Иногда Сергей кажется довольно растерянным, смущенным и действительно расстроенным, но как-то по-злому. Я бы очень хотел больше узнать о нем. Он меня притягивает и не только потому, что он крутой – за этим кроется что-то еще.

Саша: Мне, собственно говоря, ни Вася, ни Сергей особо не нравятся, но у меня не так уж много приятелей, с которыми можно тусоваться. А когда я один, я чувствую, что другие меня преследуют. В каком-то смысле, по-моему, проверка на слабака – это хорошо: по ее результатам все в классе занимают четко свое место. Тех, кто ее не проходит, я могу держать под контролем, с их стороны на меня наездов не будет. И еще: иногда, когда мы вместе – я, Вася и Сергей – нам бывает довольно весело. Часто случаются всякие интересные вещи, и я чувствую себя уверенно в их компании – пока делаю, что они скажут. Вообще-то я бы очень хотел иметь другого друга – настоящего близкого друга, с которым можно поговорить о более важных вещах, чем проверка на слабака. Но я не знаю, кто бы это мог быть. Вот Вера из параллельного класса – она, кажется, ничего такая. Только попытаться с ней подружиться кажется почти невозможным. Она наверняка бы вообразила себе, что я в нее втрескался или типа того.

Тимофей: Я в этой школе совсем новичок. Пока не успел завести настоящих друзей, но пара человек кажутся вполне симпатичными. Я привык быть довольно популярным, мне обычно удается поддерживать хорошие отношения с большинством ребят. Не знаю, как справиться с ситуацией в новой школе. Эта проверка на слабака была очень неприятной, и мне, конечно, неприятно, что я ее не прошел. А как такое можно пройти?! У Сергея явно есть власть – по большей части потому, что он такой буйный, но и потому еще, что он может быть веселым и затевать всякие интересные вещи. Мне бы не хотелось с ним как-то конфликтовать, но я не собираюсь ради этого соглашаться на все, что угодно. К Васе и Саше у меня нет определенного отношения, я ни одному из них не доверяю, хотя они тоже наверняка могут быть нормальными ребятами.

Вопросы для обсуждения: Поговорите о том, что происходило, когда вы выполняли упражнение. Есть ли у кого-нибудь соображения по поводу сценки? Кто-нибудь узнал что-то знакомое в том, что случилось в этой истории? Можно ли в действительности использовать те предложения по изменению ситуации, которые вы опробовали в инсценировке?

Этап 2. Ведущий рисует в центре доски друг за другом четыре линии равной длины для героев инсценировки: «линия Сергея», «линия Васи», «линия Саши» и «линия Тимофея». Далее ведущий просит учеников озвучить желания и потребности, которые по мнению участников испытывали герои во время первой инсценировки. Желания и потребности ведущий записывает над линией героев. Затем ведущий просит озвучить чувства, которые по мнению наблюдателей испытывали герои во время первой инсценировки. Чувства, записываются ведущим под линиями.

Вопросы для обсуждения: Влияют ли наши чувства на наше поведение? Они нам помогают или мешают достичь того, к чему мы стремимся? Почему мы скрываем наши чувства? Почему мы насмехаемся над чувствами других? Чего мы добиваемся таким образом?

Для младших классов можно использовать сказку «Золушка». Она является классическим примером унижения путем принуждения к выполнению бессмысленной работы.

Заключение: Ведущий резюмирует, что потребность чувствовать себя сильным и влиятельным и контролировать других толкает нас к совершению насилия. Это дает нам ощущение безопасности. Если нам нужно продемонстрировать свою власть и доминирование, вызвав у других чувство страха и беспомощности, это означает, что в глубине души мы не уверены в себе и не доверяем миру. Завершить занятие необходимо, обратив внимание учащихся, что задачей школы является защита учащихся от насилия и оскорблений со стороны других учеников, и сказав о важности соблюдения принятых правил на предыдущих занятиях и поддержания ценностей.

ЗАНЯТИЕ 2. КАК МЫ РЕАГИРУЕМ НА НАСИЛИЕ?

Цели:

- осознать чувства тех, кто страдает;
- прийти к пониманию разницы между сопротивлением буллингу и смирением с ним;
- получить представление о реакциях тех, кто совершает буллинг, тех, кто подвергается буллингу, и тех, кто наблюдает его;
- ознакомиться с другими возможными реакциями на ситуации буллинга;
- исследовать и проанализировать свои чувства, осознать внутреннее эмоциональное состояние;
- повысить осведомленность о том, как противостоять насилию.

Продолжительность: 60 минут. Время может варьироваться в зависимости от возраста учащихся и динамики обсуждения.

Материалы и оборудование: Бумага формата А4, карточки с историями, контуры человека из приложения 2.2, классная доска или флипчарт, мел / маркеры для флипчарта, фломастеры, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Техника «Связь с предыдущим занятием» (7 мин.)

Цель: проанализировать опыт, полученный на предыдущем занятии, осознать приобретенные навыки.

Инструкция: Вспомните вместе, что вы делали на прошлом занятии, какие упражнения выполняли, какие дискуссии вели, какую новую информацию узнали. Ведущему следует попросить желающих участников рассказать о случаях из повседневной жизни, в которых тема предыдущего занятия сыграла роль.

Упражнение «Сделай шаг» (7 мин.)

Цель: сформировать умение безоценочного принятия мнения другого человека, сформировать вариативность мышления.

Инструкция: Ведущий предлагает выстроится ученикам в шеренгу друг за другом. Затем ученикам предлагаются суждения, включающие темы «насилия». Ученики после обдумывания делают шаг влево, если отвечают «да», шаг вправо, если выбирают ответ «нет», остаются на месте, если ответ «возможно». Затем участники обсуждают в тех группах, позицию которых выбрали, свои ответы в течение нескольких минут. Ведущий подчеркивает, что можно выбрать другую позицию, если в ходе обсуждения мнение изменяется. Затем представителям каждой мини-группы предлагается аргументировать свою точку зрения для всей аудитории. Необходимо дать возможность всем высказаться, любое мнение принимается без оценок и критики. Ведущий благодарит всех, кто высказал собственное мнение.

Примеры суждений:

- Подзатыльник – это допустимый способ коммуникации со сверстниками.
- Ударить девочку – это способ проявления симпатии.
- Клички сближают и допустимы в дружеских отношениях.
- Нецензурно выругаться на кого-то – это выражение эмоций.

Вопросы для обсуждения: Легко ли вам было аргументировать свое мнение? Что вам помогало? Что мешало?

Упражнение «История в VK» (25 мин.)

Упражнение направлено на развитие социального интеллекта, умения решать трудные жизненные ситуации, развитие ответственного поведения, эмпатии, умения противостоять агрессору.

Инструкция: Ведущий делит всех на 3 подгруппы. Каждая подгруппа – администраторы странички в социальной сети ВКонтакте (vk.com), разбирающие присланные к ним истории от подростков и молодежи и составляющие ответ.

Материал для упражнения:

История 1

Всем привет! Мне 13 лет, я хочу поделиться прикольной историей для номинации «Весело живем». Так вот, у нас в классе есть один хлюпик. Он реально бесит. Носит с собой «ссобойки»: всякие там печеньки, конфетки и фруктики. Наверное, мамка собирает. Да еще и типа вежливый такой, предлагает угоститься. Больно надо мне! Маменькин сынок! Я вот решил показать ему за эти «ссобойки». Подговорил трех ребят из класса, и как только он собирается есть свои печеньки, мы тут как тут. И все эти печеньки и конфетки быстро по всему классу разлетаются. Смех стоит… Хлюпик даже не сопротивляется. Прикольно! Правда? Один раз он чуть нюни не распустил, видно было еле сдержался.

У меня вопрос. Может ли моя история войти в номинацию? У вас там вроде призы прикольные. Думаю, лайков будет максимально)

История 2

Добрый день. Я учусь в 7 классе. Три месяца назад я перешла в новую школу, одноклассники приняли меня хорошо. Я подружилась со всеми девочками. Однако все это длилось недолго. Уже через месяц Лена, это та девочка, которая поначалу была очень дружна со мной, подговорила всех девочек не общаться со мной. И все это из-за того, что раньше она была лучшей ученицей по английскому языку и занимала на школьных олимпиадах только первые места, а два месяца назад я выиграла школьную олимпиаду по английскому. Лена же заняла второе место. Учительница английского сказала Лене, что ей надо больше стараться, потому что у

нее появился достойный соперник. На перемене Лена меня назвала тупой выскочкой и подговорила девочек со мной не общаться.

Все это длится уже полтора месяца, мне очень плохо, девочки не хотят со мной общаться. Я не знаю, как себя вести. Я всегда стою в стороне. Это невыносимо. Что мне делать?

История 3

Привет! Мой новый друг не из робкого десятка. Он из новеньких, но не побоялся и защитил меня от издевательств со стороны нескольких из одноклассников. Все произошло, когда я пришла в школу в модной обновке. Моя крестная подарила мне ультрамодные кеды известной фирмы. Она привезла мне их из командировки. Поскольку раньше слишком модные вещи я не носила, одна из модниц нашего класса сразу обратила на кеды внимание. Перед первым уроком при всем классе она спросила: «На каком подпольном рынке ты купила эту подделку?». Практически все засмеялись, стали подходить, окружая меня, и говорить: «А ну-ка снимай, мы сейчас заценим!». Я пятилась назад, руки мои дрожали. На счастье, вмешался Кирилл (он пришел к нам в класс в этом учебном году и как-то сразу стал пользоваться всеобщим авторитетом). Кирилл так уверенно и резко сказал: «Если у кого-то есть к ней вопросы, то вы можете задать их мне». Все сразу расступились и разошлись по своим местам.

С тех пор мы с Кириллом друзья. Но я все равно считаю себя стеснительной. Я часто задаю себе вопрос: «Как вести себя, чтобы противостоять издевательствам?» Может быть вы мне поможете на него ответить?

После изучения писем и составления ответов на них, каждая команда озвучивает свои результаты. Другие подгруппы должны оценить от 1 до 10 баллов представляемые ответы по следующим критериям:

- доступна ли форма ответа на письмо;
- понятен ли смысл ответа;
- не вызывает ли ответ чувства неприязни;
- достаточно ли он информативен.

Вопросы для обсуждения: Как вы справляетесь с возникшими трудными жизненными ситуациями? Всегда ли вы обращаетесь за помощью? К кому вы можете обратиться за помощью в трудной жизненной ситуации?

Заключение: Ведущему необходимо обратить внимание учащихся на то, что человек может либо сопротивляться и противостоять насилию, либо уклоняться, уходя в себя и страдая. Если человек считает, что может остановить обидчиков, он склонен противостоять; когда же человек чувствует, что не сможет остановить обидчиков, что они сильнее и агрессивнее, он старается их избегать, отстраняясь и страдая.

Техника «Контур человека» (20 мин.)

Техника направлена на исследование и анализ своих чувств, осознание внутреннего эмоционального состояния.

Материалы: заранее заготовленные бланки с контуром человека (приложение 2), цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция: Ученикам раздаются заранее подготовленные бланки: на листе бумаги силуэт человека и обозначенные чувства (радость, удовольствие, страх, вина, обида, грусть, злость, интерес), 8 карандашей / фломастеров (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный). Ведущий дает задание подобрать для каждого чувства цвет из предложенных восьми (по желанию ученика). Затем необходимо «разместить чувства» внутри силуэта человека, используя выбранные заранее для каждого чувства цвета. Силуэт человека должен быть целиком закрашен предложенными цветами.

Участники, сидя в кругу, обмениваются впечатлениями, рассказывая о том, какие и где они «поселили» внутри человека предложенные чувства. Важно, чтобы каждый осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания (приложение 2.2).

Варианты интерпретации для ведущего:

Чувства в голове окрашивают мысли.

Руки – чувства, испытываемые в контактах с окружающими. Туловище (до линии талии) – символизирует эмоциональную деятельность.

Тазобедренная область – область сексуальных, а также творческих переживаний.

В ногах стремление «заземлить», избавиться (если чувства негативные) или чувство опоры.

Обращать внимание необходимо на подбор цвета. Например, соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам требует внимания. С этими детьми необходимо в индивидуальном порядке обсудить их состояние [65, с.16].

Вопросы для обсуждения: Как вы реагируете, когда испытываете гнев, страх, обиду? Что у вас вызывает эти чувства? Как часто вы грустите? Как вы выражаете свою грусть? Что вызывает у вас радость, удовольствие, интерес? Как часто вы испытываете положительные чувства? Как вы их выражаете?

Заключение: Причины, по которым человек испытывает те или иные чувства, могут быть разными, также, как и интенсивность выражения этих чувств. Некоторые из нас более склонны прятать свои чувства, некоторые сдержаны в их проявлении, есть люди, которые бурно выражают свои чувства. Наши чувства – это ценные сигналы. Все чувства, будучи замеченными и выраженными (либо осознанными), имеют определенное назначение, которое помогает нам решить определенные жизненные задачи. Например, чувство гнева рождает в нас энергию, которая позволяет противостоять вторжению на нашу территорию извне. Если границы человека часто нарушаются, то защитной реакцией может быть проявление агрессии. Человек набрасывается на тех, кто, на его взгляд, ему угрожает, нарушая его границы.

Чувство страха обычно указывает на близость опасности и подталкивает нас принимать действия, направленные на обеспечение безопасности своей жизненной территории. Если мы предвидим приятное событие, у нас возникает чувство радости. Если предвидим страдание – появляется страх, способный спровоцировать реакцию бегства. Если бегство невозможно, страх усиливается и усиливает такие наши качества, как нерешительность, недоверчивость, застенчивость,

подавленность, стыд. Находясь во власти страха, мы лишаемся жизненной силы. Важно выражать свои эмоции и чувства, делая это так, чтобы чувства не брали власть. Один человек может быть хорошим хозяином своих чувств, может управлять и распоряжаться ими. Другой человек – не хозяин своим чувствам. Тогда, наоборот, чувства будут управлять, распоряжаться этим человеком и доставлять ему много хлопот.

Упражнение «Чистый лист бумаги» (5 мин.)

Упражнение направлено на осознание чувств тех, кто страдает.

Инструкция: У вас в руках чистый лист бумаги, вы можете разрисовывать его, топтать, мять – но не рвать. После попробуйте привести его к исходному состоянию, распрямить его.

Вопросы для обсуждения: Смогли ли вы разгладить все складки? Сможем ли мы сделать ваши листы такими же белыми, чистыми и гладкими, какими они были изначально?

Заключение: Ведущему необходимо донести до учеников психологический смысл задания: «Когда над кем-то издеваются, с ним происходит что-то похожее».

Упражнение «Я сумею, я – крутой» (10 мин.)

Упражнение направлено на повышение осведомленности о способах противостояния насилию, отработку различных моделей поведения.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам выработать стратегии поведения, помогающие противостоять насилию. А также попробовать проиграть их в подгруппах.

Примерный перечень:

• Четко говорить: «Нет», когда тебе не нравится то, что происходит, или ты не хочешь продолжения действий;

• С осторожностью относиться к новым людям и компаниям: чтобы узнать человека, нужно время на общение;

• Не употреблять алкоголь и наркотические вещества, чтобы правильно оценивать ситуацию и вовремя реагировать;

• Заручиться чьей-либо поддержкой, если есть риск попасть в неприятную ситуацию (быть с другом/подругой, оставить информацию о своем месте нахождения, примерном времени возвращения, попросить связаться с вами в определенное время и т.п.);

• Отказаться от дальнейшего общения и покинуть компанию, если вас провоцируют, унижают, оскорбляют [34, с.68].

Вопросы для обсуждения: Какие стратегии поведения, помогающие не стать жертвой, наиболее эффективны?

Заключение: Поведение, голос, мимика, жесты являются отражением внутреннего состояния. Ведущий обращает внимание на то, что наша уверенность или неуверенность в себе выражается через определенные жесты, походку, выражение лица, позу, манеру говорить. На признаки уверенности в себе указывают гордая, прямая поза, широко развернутые плечи.

Конечно, это лишь, некоторые, наиболее яркие признаки. В реальной жизни их гораздо больше, они более разнообразны.

ЗАНЯТИЕ 3. КАК МЫ ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ НАСИЛИЯ?

Цели:

- создать положительный Я-образ;
- усвоить стратегии поддержки и самоподдержки в сложных ситуациях;
- усвоить способы расслабления и самоконтроля с помощью практик осознанности в ситуациях, когда человек испытывает напряжение и негодование.

Продолжительность: 60 минут. Время может варьироваться в зависимости от возраста учащихся и динамики обсуждения.

Материалы и оборудование: Бумага формата А4, карточки с незаконченными предложениями для упражнения «Вот я какой!» по количеству участников, ватманы

или листы для флипчарта для упражнения «Мы лучшие!», классная доска или флипчарт, мел / маркеры для флипчарта, фломастеры, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Вот я какой!» (15 мин.)

Упражнение направлено на создание условий для самоанализа собственных положительных черт, актуализацию личностных ресурсов.

Инструкция: Ученикам предлагаются заранее подготовленные бланки с незаконченными предложениями:

Три моих личностных качества, которые мне помогают…

Я уникален, потому что…

Три вещи, которые я умею делать лучше всего…

После заполнения, участники зачитывают свои законченные предложения. Затем участники становятся в круг. Водящий держит в руках мяч или мягкую игрушку и передает ее любому другому участнику со словами: «Мы с тобой похожи…» – водящий называет личностное качество или умение, которое было озвучено выше и соответствует умению водящего. Например, «Таня дружелюбная и я тоже дружелюбный», «Паша лучше всего играет в футбол, и я тоже хорошо играю в футбол». Тот, кто словил мяч, становится водящим. Ведущему необходимо обратить внимание на то, чтобы все участники побывали в роли водящего.

Упражнение «Ресурсное состояние» (20 мин.)

Упражнение направлено на развитие способности восстанавливать свои силы и приводить себя в гармоничное состояние.

Инструкция: Упражнение выполняется каждым индивидуально. Необходимо дать участникам установку, что необходимо достигнуть состояния покоя и расслабления.

Ведущий просит сесть поудобней, закрыть глаза. Далее озвучивает текст для активной визуализации:

«Вспомните ту ситуацию своей жизни, когда вам было особенно хорошо, и вы были уверены в себе. В душе царил покой, а может быть, ликующая радость. Посмотрите на себя со стороны – где вы находитесь, как выглядите? Проживите эту ситуацию заново, вспомнив все подробности. Вам комфортно, спокойно. Подойдите поближе, почувствуйте тепло этого образа, соединитесь с ним. Вы уверены в себе, вам хорошо. Какие изменения в теле вы ощущаете? Запомните это состояние, которое принесло вам радость, тепло, легкость. Теперь потихоньку возвращайтесь сюда. Откройте глаза».

Можно предложить участникам нарисовать те образы, которые они представили себе при визуализации.

Обсуждение: Участникам необходимо описать свое состояние и чувства, которые они испытывали во время направленной визуализации. Акцентируйте их внимание на том, что, если им удалось достигнуть состояния покоя и расслабления, в дальнейшем достаточно будет мимолетного воспоминания, чтобы похожее состояние вернулось и они почувствовали прилив сил и энергии.

Практика «Управление дыханием» (10 мин.)

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое грудное дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Умение правильно дышать может помочь справиться со своим психоэмоциональным состоянием.

Инструкция: Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. Для правильного дыхания важнее выдохнуть весь воздух, нежели глубоко вдохнуть. Очень важно правильно выдохнуть воздух из самых дальних уголков легких.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6-7.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4 [62, с.211].

Заключение: После непродолжительного неглубокого дыхания мы начинаем чувствовать себя неуверенно и тревожно. При глубоком и спокойном дыхании же через 3–5 минут вы заметите, что ваше состояние стало заметно уравновешенней.

Мы увидели, как можно вернуть чувство безопасности и уверенности с помощью правильного глубокого дыхания. Всякий раз, когда мы чувствуем тревогу, страх, неуверенность, важно начать глубоко дышать, и, таким образом, справиться с этими неприятными состояниями.

Упражнение «Мы лучшие!» (20 мин.)

Упражнение направлено на повышение самооценки участников, раскрытие «потайных» ресурсов каждого участника, повышение уровня сплоченности и доверия в группе.

Введение: Очень часто при общении мы не замечаем в своих партнерах по общению тех замечательных вещей, которые видят другие. Не замечаем их талантов, не замечаем их достоинств, считаем их не достойными нашей дружбы. Однако каждый наверняка может вспомнить хотя бы один случай (а возможно, и несколько), когда мы меняли свое отношение к человеку.

Прежде чем приступить к объяснению инструкции, ведущий рассказывает притчу: «Пятеро слепых впервые в жизни повстречали слона. Один из них дотронулся до хобота и сказал:

- Слон похож на толстый шланг.

- Слон похож на столб, – откликнулся другой, нащупав ногу слона.

Третий коснулся слоновьего живота и заявил:

- Слон похож на огромную бочку.

- Он похож на циновку, – потрогав слона за ухо, возразил четвертый.

- Что вы говорите! – воскликнул пятый, державший животное за хвост. – Слон похож на веревку!

Все они были правы. И не был прав никто…»

Действительно, и мы часто видим в другом человеке только какую-то одну сторону и не замечаем другие.

Инструкция: Ведущий делит учеников на две команды. Задача команд – найти как можно больше талантов, сильных сторон и замечательных способностей в каждом своем участнике и предоставить их как плюсы команды, продемонстрировать и рассказать, как можно эти сильные стороны использовать. В общем, нужно охарактеризовать свою команду с помощью достоинств ее участников (можно рисовать, писать и использовать любой наглядный материал). На подготовку презентации командам дается 15 минут.

Вопросы для обсуждения: Что нового и необычного вы узнали об окружающих вас людях? Помогали ли вам другие участники в поиске ваших талантов и способностей? Какие чувства вы испытывали, рассказывая о себе другим? Почему?

Упражнение «Как говорить и принимать комплименты» (15 мин.)

Упражнение направлено на актуализацию знаний по преодолению трудностей общения.

Введение: необходимо отметить, что общение имеет две формы – невербальную (поза, улыбка, контакт глаз, дистанция) и вербальную (комплименты, ритуальные фразы, например, «какая хорошая погода», вопросы, показывающие проявление интереса к собеседнику).

Инструкция: Ведущий предлагает участникам группы по цепочке продолжить фразу «Для меня комплимент…». После того, как все участники озвучили свое мнение, ведущий обращает внимание ребят на важность в общении искренних комплиментов от всего сердца, а не из вежливости или расчета. Ведущий объясняет, что комплименты оказывают целительное воздействие и поэтому говорить их необходимо всякий раз, когда вам что-то нравится в другом человеке.

Далее класс делится на две подгруппы и выполняет следующее задание: первая группа составляет перечень правил говорения комплиментов, а вторая – принятия их. Эти правила надо записать.

Примеры ответов:

Комплименты надо говорить:

1. Уверенно (противоположная ситуация: стесняешься, смотришь в пол – тебя слушать не будут).

2. Без смешков (ухмыляешься – решат, что издеваешься).

3. Без скрытой цели (а то это как подкуп или взятка).

Комплименты принимают:

1. С улыбкой (не строя гримасы, а то в следующий раз уже не скажут).

2. Без ругани (как будто издеваются, а вдруг нет?).

3. Сказать: «Спасибо!» (надо вежливо реагировать).

После выполнения этого задания, подгруппы озвучивают правила, как говорить и принимать комплименты, в кругу. Ведущий предлагает попрактиковаться: «Посмотрите на соседа слева, понаблюдайте за ним, не только за внешними проявлениями, но я за его внутренним миром. Что он делает? Что вы знаете о нем? Найдите что-то, что вам очень нравится в этом человеке. Теперь посмотрите на соседа справа и сделайте то же самое. После того, как вы определили, что вам нравится в каждом из них, скажите это им: сначала одному, потому другому».

Заключение: Сегодня мы с вами узнали о том, что каждый человек в команде имеет свои способности, сильные стороны и талант, что позволяет команде быть лучше. Важен каждый участник! Мы научились дышать в сложных ситуациях, восстанавливать свои силы и приводить себя в гармоничное состояние. Узнали, как говорить и принимать комплименты.

ЗАНЯТИЕ 4. КАКОВА МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА МОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Цели:

- осознать, как мы отвечаем и ведем себя с теми, кто похож на нас, и с теми, кто отличается от нас;

- осмыслить, что каждый несет ответственность за свое поведение, независимо от того, что делают другие;
- получить базовые знания о правах человека и правах ребенка;
- развить восприимчивость к нарушениям прав человека и прав ребенка.

Продолжительность: 60 минут. Время может варьироваться в зависимости от возраста учащихся и динамики обсуждения.

Материалы и оборудование: Бумага формата А4, короткие рассказы для упражнения «Права ребенка», классная доска или флипчарт, мел / маркеры для флипчарта, фломастеры, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка «Улыбка» (7 мин.)

Техника направлена на расширение знаний участников о различных видах улыбок, формирование умения управлять выражением своих чувств.

Инструкция: Ведущий предлагает «примерить» на себя самые разные улыбки. Варианты улыбок: добрая, насмешливая, заговорщицкая, циничная, радостная, открытая, «сквозь зубы», вежливая, холодная, надменная. Далее ведущий просит придумать и показать, какой еще может быть улыбка.

Вопросы для обсуждения: Часто ли вы улыбаетесь? Улыбаются ли вам люди? Какой из примеряемых вариантов улыбок вы чаще всего используете? Какой вариант улыбки наиболее приятен и желанен для вас при встрече с друзьями?

Заключение: Ведущий рассказывает учащимся, что улыбка – один из более надежных способов снятия напряжения и тревоги. Кроме того, улыбка позволяет подбодрить того, кто в унынье, подарить радость тому, кто грустит, это лучший способ подарить хорошее настроение себе и окружающим. Ценность имеет только добрая, искренняя улыбка, подаренная от чистого сердца.

Упражнение «Принят!» (15 мин.)

Упражнение направлено на осознание чувств того, кто изолирован от группы, и понимание того, как мы отвечаем и ведем себя с теми, кто похож на нас, и с теми, кто отличается от нас.

Инструкция: Ведущий говорит ученикам, что все будут распределены по некоторым критериям, и им предстоит попытаться определить, по каким именно. Четверо участников группы будут играть роль стражей на входе, остальные будут теми, кто очень желает остаться на территории стражей. Желающим остаться необходимо попытаться войти, а задача стражей – впускать только определенных участников. Ведущий сообщает стражам, при каком условии они будут пропускать участников. «Пропуском» может служить, например, определенный цвет одежды, кодовое слово, определенное движение или пропускаться будут только те, кто идет в парах. Ведущему следует следить за тем, чтобы условие было нейтральным, никого не обижающим. Подумайте о том, чтобы не выбирать факторы, такие как цвет кожи, нарушения функций, пол, религия. Стражами выбирается еще один участник, желательно, чтобы этот участник занимал лидирующую позицию в классе, который несмотря ни на что не пройдет отбор.

Поставьте «стражей» у символической двери и попросите остальных участников походить по комнате и пытаться пройти в охраняемую дверь. Они могут делать попытку в одиночку или мелкими группами. Разрешается пробовать уговорить охранников пропустить, можно делать несколько попыток. В любой момент участники могут крикнуть «разгадал!» и озвучить, что за условие действует для пропуска. Игра оканчивается, когда кто-либо в группе выскажет верную догадку. Если никому это не удастся, выигрывают «стражи» [35, с.31].

Вопросы для обсуждения: Каковы были ощущения от того, приняли ли тебя, или отвергли, и каково быть тем, кто сортирует или говорит людям «нет»? Когда вас не принимали, какие чувства вы испытывали, о чем думали в этот момент? Как чувствовал себя человек, который не мог пройти ни по каким критериям? Можете ли вы привести примеры ситуаций, когда вы исключили кого-то, кто отличался от вас, когда не приняли вас, потому что вы отличались, думали по-другому или хотели чего-то другого?

Заключение: Когда мы действуем в одиночку или неуверенны в своем статусе, мы ведем себя более осторожно, чем, когда мы находимся в группе. Группа призывает нас действовать, как другие, и быть жестче, как будто ответственность за наше поведение лежит уже не только на нас.

Когда мы чем-то отличаемся от большинства, мы часто оказываемся в изоляции. Это говорит о том, что мы не знаем, как нужно правильно относиться к различиям между нами. Точно так же, как мы изолировали в игре ученика, мы часто исключаем из нашей деятельности тех, кто чем-то отличается от нас.

Упражнение «Ассоциации. Что такое ответственность?» (10 мин.)

Упражнение направлено на расширение значения понятия «ответственность», помощь участникам в нахождении общего определения.

Инструкция: Ведущий просит учеников называть все, что приходит в голову в связи с понятием «ответственность». Все называемые слова ведущий записывает на доске, помогает ученикам, задавая уточняющие вопросы. Ведущему необходимо дать понять, что не бывает правильных или неправильных ассоциаций, все мысли, все соображения интересны.

Вопросы для обсуждения: Ответственность – это что-то позитивное или негативное? Как ответственность связана с желанием быть выше других (иметь над другими власть)? Какого рода ответственность ожидается от тех, кто ведет себя жестоко по отношению к другим? Какого рода ответственность ожидается от тех, кто становится свидетелем жестокого обращения?

Упражнение «Что значит смелость?» (20 мин.)

Упражнение направлено на осознание, что принятие на себя ответственности требует смелости – в хорошем смысле.

Инструкция: Ведущий просит учеников называть все, что приходит им в голову в связи с понятием «смелость». Для начала пусть каждый ученик назовет одно слово, затем высказываться может любой желающий. Ведущий записывает на доске все называемые слова. Затем идет обсуждение

предложенных слов. Можно использовать приведенные ниже вопросы для обсуждения.

Ведущий просит учеников вообразить, что им хватило смелости не замалчивать ситуацию издевательства над кем-либо, заступиться за слабого и обратить на это внимание того, кто сможет помочь. Как в этом случае сложится их жизнь через десять лет? Ведущий обращает внимание участников на то, что быть ответственным за свое поведение и поступки, заступиться за слабого – это смелые поступки. Ведущий просит их написать рассказ на тему «Смелый поступок». Участники могут написать этот рассказ в форме письма к самим себе в будущем.

Вопросы для обсуждения: Когда человек совершает какой-то смелый поступок? Означает ли смелость одно и то же для всех? Что не позволяет нам иногда отваживаться, быть смелыми?

Упражнение «Права ребенка» (20 мин.)

Инструкция: Участники изучают отрывок из Конвенции ООН о правах ребенка. После его прочтения и обсуждения ученики делятся на группы. Каждой группе раздаются короткие рассказы. Нужно прочитать эти рассказы и подумать, какие права ребенка были нарушены.

Примеры:

1. На перемене учитель попросил Свету помочь с дежурством по этажу. Света вышла из класса. Свой мобильный телефон она положила в сумку, оставив ее на столе. Ее одноклассница Маша заглядывает в вещи Светы, берет ее телефон и читает сообщение, которое Света написала маме. Затем Маша начинает перечитывать сообщение вслух всем ученикам класса. Дети начинают смеяться над Светой за ее спиной, шутят над ней и дразнят ее тем, что, Маша прочитала в сообщении.

   Света смущена, обижена и расстроена.

Какие права Светы были нарушены?

2. Знакомый Никиты возвращает ему диск с любимой видеоигрой. Некоторые одноклассники видят этот диск и начинают насмехаться над ним за то, что эта игра из «прошлого века», что все в нее еще в первом классе играли. Они высмеивают видеоигру и хором орут ему в ухо. Затем они хватают диск и швыряют его по всему кабинету. В результате диск настолько поцарапан, что не проигрывается.

Какие права Никиты были нарушены?

3. Учитель просит ребят помочь украсить актовый зал к празднику. Вызываются многие, включая Сергея. Тимур, Вася и Александра приходят в ярость, начинают обзывать Сергея (лох, тюфяк, очкарик) и ставят условие, что если будет Сергей, то они сделают так, что никто не придет.

Какие права Сергея были нарушены?

Классный руководитель сам может придумать примеры, наиболее подходящие его классу.

Материалы: отрывок из Конвенции ООН о правах ребенка.

В 1989 году Организация Объединенных Наций приняла Конвенцию о правах ребенка. Почти все страны мира взяли на себя обязательства по реализации этих прав.

Права ребенка включают в себя:

- **Право на достоинство:** Все люди рождаются свободными и равными, с правом на уважение их достоинства. Все права распространяются на всех без исключения детей. Все решения, касающиеся ребенка, должны отвечать наилучшим интересам ребенка. Ни один ребенок не должен подвергаться пыткам, жестокому обращению или наказанию.
- **Право на свободу мысли и самовыражения:** Каждый ребенок имеет право свободно выражать свое мнение, и это мнение должно приниматься во внимание. Каждый ребенок имеет право на гражданство, свободу совести и религии под присмотром родителей.

- **Право на личную жизнь:** Каждый ребенок имеет право на защиту от вмешательства в их частную жизнь, семью и дом, а также на защиту от клеветы и обвинений.
- **Право на образование:** Каждый ребенок имеет право на получение базового образования. Государство должно обеспечить бесплатное и обязательное базовое образование и сделать доступным для всех среднее и высшее образование. Школьная дисциплина должна основываться на соблюдении прав ребенка и уважении его достоинства.
- **Право на личные свободы:** Каждый ребенок имеет право на свою культуру, религию и язык. Каждый ребенок имеет право на досуг, игры и участие в культурной и творческой деятельности.
- **Право на юридическую и социальную защиту своих прав и свобод:** Государство должно защищать ребенка от всех форм насилия и осуществлять соответствующие программы по предотвращению жестокого обращения с детьми и устранению последствий жестокого обращения. Ребенок, вступивший в конфликт с законом, имеет право на надлежащий судебный процесс, основанный на уважении его достоинства, учете возраста и направленный на реинтеграцию ребенка в общество.

ЗАНЯТИЕ 5. КТО Я?

Цели:

- поддержать и развить позитивный Я-образ и чувство собственного достоинства;
- способствовать развитию умения определять и анализировать психологические характеристики себя и окружающих людей;
- осознать негативное влияние издевательств на развитие самооценки и самоуважения у всех участников ситуации жестокого обращения.

Продолжительность: 60 минут. Время может варьироваться в зависимости от возраста учащихся и динамики обсуждения.

Материалы и оборудование: Бумага формата А4, текст с притчей «Белая ворона», заранее заготовленные бланки с контуром человечков (один человечек на лист формата А4, приложение 2.3) для упражнения «Одень человечка», цветные карандаши или фломастеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Кто я?» (15 мин.)

У каждого человека есть собственное представление, о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. Однако мы не знаем, разделяют ли нашу точку зрения другие люди.

Инструкция: Ученикам раздается чистый лист бумаги. Учитель предлагает разделить лист на две графы по вертикали: в первой графе дети записывают ответы на вопрос: «Кто я?». Для этого необходимо записать 5–7 слов-эпитетов для старшеклассников, и 3–5 слов для учащихся 1–6 классов. Во второй графе на вопрос: «Кто он/она?», отвечает кто-то из группы учащихся. Для этого каждый подписывает свой лист, отвечает на первый вопрос «Кто я?» и кладет листочки в центр круга, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек из центра круга и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки отдают учителю. Учитель раздает каждому его листок.

Информация для ведущего: при обсуждении результатов можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово в двух графах;
- обсудить, о чем говорят качества (например, «открытый» – говорит об открытости человека в общении);
- насколько человек сам себя знает (на это указывает количество слов в первой графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;

- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за свое поведение и презентацию себя другим людям).

Притча «Белая ворона» (15 мин.)

Учитель читает детям притчу:

Однажды на свете появилась ворона, но необычная, белая. С детства ее невзлюбили. Да и детства то у нее не было. Ведь детство заканчивается вне зависимости от возраста, детство заканчивается тогда, когда судьба рушит все твои мечты и показывает, что ей на тебя наплевать. Так произошло с белой вороной… Поэтому она была «взрослее» всех своих сверстников на много лет. Ее характер закалился, она стала одной из самых сильных птиц. Но ей не хватало понимания и поддержки. Ее ненавидели многие просто потому, что она была другой, не такой как все остальные вороны, а она не могла понять: «За что? Почему они меня ненавидят?»

Ей часто делали всякие гадости, а она продолжала отвечать добром на зло, была вежливой, чем еще больше злила остальных птиц в своей стае. В этот период жизни белая ворона не поникла. Она летела над верхушками, гордо расправив крылья и подняв голову.

«Вы посмотрите, какая высокомерная!» – слышалось карканье со всех сторон.

Но ворона была даже рада этому, она думала: «Зато теперь у них хотя бы есть причина для ненависти».

Шли годы, белая ворона стала очень сильной, выносливой, многие ей завидовали и от этого еще больше ненавидели…

И тут белая ворона решилась на отчаянный шаг – улететь, покинуть свою стаю, ведь возможно где-то существует царство белых птиц, где ее примут, полюбят, и она не будет одинокой. И ворона пошла на этот шаг…

Вся стая обсуждала белую ворону:

- Она улетела, а все-таки она не была такой уж плохой вороной, какой мы ее считали.

- Да, она оставила после себя много добра.

- А я был влюблен в нее с детства, но я не мог сказать ей об этом – ведь она другая, меня бы не поняли остальные вороны в нашей стае…

А ворона все летела в поисках царства белых птиц, где ее поймут, примут, полюбят. И на фоне алого заката можно было видеть силуэт летящей птицы, гордо расправившей крылья и поднявшей голову… Нужно быть собой. Всегда собой, изо всех сил собой, и тем больше, чем трудней: не примеривать на себя чужие судьбы.

Вопросы для обсуждения: Насмехался ли кто-нибудь над вами или вашим другом из-за какой-то особенности, которой вы или ваш друг отличались от других (например, маленького роста, цвета волос, ношения очков и т.п.)? Когда и в каких ситуациях? Жалели ли вы о том, что у вас есть эта особенность? Что вы делали в этих случаях? Как бы вы справились с ситуацией, если бы оказались на месте белой вороны? Встречались ли в школьной жизни подобные ситуации? Попадали ли вы в ситуацию, когда кто-нибудь насмехался над кем-то, и вам было это неприятно? Как вы повели себя в тот момент? Что произошло со стаей ворон, после того, как белая ворона покинула их? Чего боялся ворон, который был с детства влюблен в белую ворону? Как бы вы повели себя в этой ситуации?

Техника «Одень человечка» (30 мин.)

Техника направлена на актуализацию личностных качеств и представлений о своем образе.

Инструкция: Ребятам предлагается контурное изображение фигурки человека (девочки и мальчика или юноши и девушки, Приложение 2.3). Показывая изображения ученикам, ведущий дает инструкцию: «Представьте, что это вы. Придумайте себе наряд, ситуацию, в которой вы находитесь. Запишите рядом с вашим образом свои положительные качества, которые являются ценными для вас, и те качества, которые вы пытаетесь скрыть. Это могут быть те качества, которые не любите вы, или они не нравятся другим.

Через 15 минут участники обсуждают свои результаты и рассказывают об образах, которые представили, предварительно разбившись на пары.

Вопросы для обсуждения: Какой наряд вы выбрали для себя? Чем занимается человечек (в какой ситуации находится)? Какие свои положительные качества вы отметили? Какие качества вы пытаетесь скрыть (вам не нравятся)? Почему? Как вы можете преобразовать качества, которые вам не нравятся (если считаете это необходимым), в полезные для вас и окружающих?

ЗАНЯТИЕ 6. МИР ЭМОЦИЙ. ЧУВСТВА – ЭТО НОРМАЛЬНО.

Цели:

- развить умение осознавать личные чувства и делиться ими;
- развить чувство принятия личных эмоций и эмпатию;
- понять, как реакции других влияют на наши чувства;
- ознакомиться со способами бережного отношения к эмоциям других людей;
- понять, что чувствуют те, кто совершает буллинг, кто подвергается буллингу, кто является свидетелем буллинга.

Продолжительность: 60 минут. Время может варьироваться в зависимости от возраста учащихся и динамики обсуждения.

Материалы и оборудование: Бумага формата А4, пиктограммы эмоций по количеству участников (приложение 2.4), бланки к упражнению «Что заставляет людей чувствовать…?» (приложение 2.5), бланки к упражнению «Как я проявляю свои чувства» (приложение 2.6), цветные карандаши или фломастеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Информация для ведущего: Эмоции отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям. Главная функция эмоций – лучшее понимание людьми друг друга. Не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение. Люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, удивление.

Упражнение «Передай эмоцию» (20 мин.)

Упражнение направлено на развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния.

Инструкция: Ученикам предлагается рассмотреть пиктограммы эмоций (приложение 2.4). Затем дети становятся в колонну, смотря в затылок друг другу. Ведущий подходит к стоящему последним и предлагает посмотреть на одну из пиктограмм с эмоцией. Далее задача ученика осторожным прикосновением к плечу впереди стоящего, развернуть его и показать увиденную на пиктограмме эмоцию (чувство) лицом, телом, дыханием. Задача впереди стоящего молча идентифицировать (отгадать) показанную эмоцию и передать ее через всех участников первому стоящему в колонне, а первый называет эмоцию вслух. Затем все «проверяют» удалось ли отгадать эмоцию, показанную на пиктограмме. Ученик, стоящий в конце колонны, переходит в начало и становится тем, кто должен по окончании упражнения озвучить передаваемую эмоцию. Игра продолжается, пока не закончатся все пиктограммы с эмоциями.

Заключение: Эмоциональный опыт оказывает большое влияние на ребенка. Детям бывает трудно справляться с собственными эмоциями. Они часто не умеют адекватно выражать свои чувства и понимать, как они проявляются в поведении. Непонимание людьми чувств и эмоций – своих и друг друга – может быть причиной конфликтов. Важно понимать, какое чувство стоит за тем или иным поведением. Когда человек умеет выражать свои чувства в вербальной форме, снижается вероятность их неадекватного проявления в поведении, а также человек лучше понимает чувства других людей.

Упражнение «Что заставляет людей чувствовать…» (15 мин.)

Упражнение направлено на актуализацию и исследование своих чувств, развитие принятия эмоций других людей, развитие эмпатии.

Инструкция: Ведущий предлагает ученикам описать жизненные ситуации, в которых у людей возникают такие чувства, как «грусть», «ярость», «радость», «смущение», «стыд» «зависть». Варианты ситуаций дети описывают на заранее

подготовленных бланках (приложение 2.5). Заполнив заранее подготовленные бланки, дети по очереди вносят свои варианты в общий список, который составляется для каждого чувства. Затем ведущий может озвучить общий список.

Упражнение «Как я проявляю свои чувства…» (15 мин.)

Упражнение направлено на исследование и анализ своих чувств, проявляемых в разных жизненных ситуациях, осознание внутреннего эмоционального состояния.

Инструкция: Ведущий дает задание каждому ребенку составить список своих способов невербального выражения чувств, заполнив заранее подготовленные бланки (приложение 2.6). Эти ответы используются в качестве отправной точки для обсуждения того, как различные чувства могут проявляться в поведении.

Упражнение «Статуи чувств» (20 мин.)

Упражнение направлено на осознание того, что чувствуют те, кто совершает буллинг, кто подвергается буллингу, кто является свидетелем буллинга.

Инструкция: Ведущий делит учеников на три мини-группы. Каждая группа получает задание подумать, какие чувства, как ожидается, должны испытывать те, кто совершает буллинг (для 1-ой группы), те, кто подвергается буллингу (для 2-ой группы), те, кто является свидетелем буллинга (для 3-ей группы). Какие эмоции допустимы для них? Ребятам дается время на обсуждение, затем каждая группа выбирает одну эмоцию, которую она изобразит, создав «живую скульптуру» из собственных тел. Для выполнения упражнения можно использовать пиктограмму эмоций (приложение 2.4). Далее ведущий поясняет, что эти статуи не обязательно должны быть реалистичными, но могут быть символичными или абсурдными. Важно, чтобы все ребята участвовали в формировании статуи.

Каждая группа показывает свою статую остальным. Зрителям предлагается подумать, какие эмоции они могут разглядеть в статуе. Соберите группу и поговорите с участниками о том, каково было выполнять упражнение и к каким размышлениям или открытиям оно привело.

Информация для ведущего: Каждая часть статуи важна для целого. Поэтому важно, чтобы группа давала каждому возможность участвовать. Постарайтесь внимательно проследить за тем, чтобы никто не был исключен из процесса. Подчеркните, что существует множество способов выражения чувств. Если участники не могут договориться о том, какое чувство изображать, они могут попытаться показать его поодиночке или в парах.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями об упражнении. Рассказывают, легко ли им было создавать «живую скульптуру». Были ли трудности и какие?

ЛИНИЯ ВТОРАЯ: РАБОТА УЧИТЕЛЯ С РОДИТЕЛЯМИ

ИНСТРУМЕНТАРИЙ: проведение родительских собраний (общешкольных, классных), ознакомление родителей с тематическими буклетами, мотивирование родителей на обращение за консультациями к педагогу-психологу в случаях необходимости.

Цель: ознакомить родителей с понятиями насилия, буллинга, проинформировать о показателях насилия в учреждении образования, о реализации программы «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования».

Наиболее доступной и распространенной формой взаимодействия учреждения образования с родителями является родительское собрание (приложение 1). Во время собрания, наряду с поведением обучающихся, их достижениями и пробелами в учебе, учителя могут обсудить различные вопросы, связанные с воспитанием детей, проявлением насилия в отношении детей в семье, в учреждении образования, и о том, как этого не допустить. При возможности и по необходимости классный руководитель может пригласить на родительское собрание психолога, социального педагога, представителей администрации школы, представителей правоохранительных органов. Это могут быть специалисты и из партнерской сети.

Кроме родительских собраний можно использовать и другие формы работы с родителями: родительская конференция, семейный или родительский клуб, родительский университет, тренинги по проблемам воспитания детей,

родительский киноклуб (совместные просмотры фильмов о воспитании детей и их жизни с последующим обсуждением как в кругу родителей и классного руководителя, так и с приглашенными специалистами, совместные творческие и спортивные мероприятия (праздники, фестивали, походы, спортивные соревнования) и др. Наряду с групповыми, учитель может применять также и индивидуальные формы общения с родителями, такие как консультация, беседа, телефонный разговор.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

1. Общешкольное родительское собрание. На общем родительском собрании ставятся следующие задачи: проинформировать родителей о решении школы о реализации программы «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования»; озвучить результаты анкетирования по учреждению образования; рассказать о ценностях, правилах и последствиях, принятых классами, где учатся их дети, о методе восстановления ценностей. Родителям предлагается внести свой вклад и одобрить ценности, правила и последствия. Им также предлагается принять участие в определении правил на уровне класса и учреждения образования.

2. Ознакомление родителей с тематическими буклетами. Бывают ситуации, кода контакт с родителями установить очень сложно. В этих случаях можно использовать наглядную информацию, которую можно передать через ребенка или разместить на стендах в учреждении образования. Классные руководители совместно с другими специалистами (психологами, социальными педагогами, юристами, сотрудниками МВД и здравоохранения или др.) разрабатывают для родителей тематические буклеты по вопросам воспитания, конструктивной коммуникации с детьми, особенностям поведения детей и т.д. Подобная информация может стать отправным пунктом для размышления родителей о своем ребенке и о причинах возникновения негативного поведения (приложения 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6)

3. Проведение родительских собраний в классе/группе. На этом этапе целесообразно обсудить различные стили воспитания. Можно предложить родителям для определения своего стиля воспитания пройти тест, предложив им диагностический опросник «Типы воспитания детей» и самостоятельную обработку результатов (опросник «Типы воспитания детей» в приложении 1.2) [72]. Родителям нет необходимости озвучивать свой стиль воспитания, однако информация с подробным описанием каждого стиля может быть предложена классным руководителем в виде информационного буклета. Также в форме дискуссии классный руководитель может предложить родителям проанализировать различные стили воспитания во время родительского собрания (упражнение «Степень риска» в приложении 1.2, с. 236 - 238). После диагностики стиля воспитания у родителей могут возникнуть вопросы. Классный руководитель может предложить родителям получить консультацию у психолога.

Необходимо обратить внимание родителей на то, что личность ребенка и подростка формируется не сама по себе, а в окружающей его среде. Особенно важна роль малых групп, в которых подросток взаимодействует с другими людьми. Прежде всего, это касается семьи. В ходе родительских собраний классный руководитель может дать информацию родителям с развитием дальнейшей дискуссии (родители как эксперты), например, о мифах и реальности в отношении насилия в школьной среде (приложение 1.1), об особенностях поведения ребенка, подвергающегося травле, и особенностях ребенка, проявляющего агрессию в адрес сверстников или младших по возрасту детей (приложение 2.13).

4. Проведение консультаций психолога. Психолог может работать по вопросам детско-родительских отношений и взаимоотношений ребенка со сверстниками, а также по вопросам внутрисемейных взаимоотношений.

5. Организация клуба для родителей.

Инициативные группы родителей, как правило, создают практический запрос на решение конкретной проблемы и выражают готовность поддержки в

ее реализации, что в свою очередь, стимулирует педагогических работников. Организационная форма клуба соответствует возможности проявления свободных инициатив. Клуб родителей играет координирующую роль в привлечении и объединении специалистов, необходимых для решения актуальных проблем семьи, детей, педагогического взаимодействия.

Примерная тематика родительских собраний по проблемам психологического здоровья личности и насилия, самореализации и уровня межличностных отношений.

Начальная школа: «Факторы эмоционального благополучия в школе»; «Зачем нужны правила?»; «Как научить детей дружить?»; «Зеркало воспитания: какие мы родители»; «Почему бывают изгои? Кто виноват?»; «Общаться с ребенком как?»; «Наш класс – школа справедливости»; «Развитие социально-коммуникативной компетентности как средства защиты своих границ»;

Средняя школа: «Принцип всешкольного реагирования: «Не реагировать – значит одобрять»»; «Травма одного – травмирует многих»; «Свобода или педагогическая запущенность?»; «Счастье, когда тебя понимают»; «Агрессор - жертва – спасатель. Стоп!»; «Психологическое здоровье личности»; «Конфликты и способы их разрешения»; «Мифы и реальность о насилии в школе»;

Старшая школа: «Как противостоять манипуляции, насилию, травле?»; «Дружба, любовь или зависимость?»; «Мы выбираем, нас выбирают»; «Воспитание свободы и ответственности»; «Развитие лидерства и инициатив»; «Ценностное отношение к Другому: ориентиры будущего»; «Сети-ловушки»; «Как найти себя? Путь самореализации».

ЛИНИЯ ТРЕТЬЯ: РАБОТА УЧЕНИКОВ С УЧЕНИКАМИ ПО ПРИНЦИПУ «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»

ИНСТРУМЕНТАРИЙ: программа занятий для волонтеров и учеников, желающих стать равными консультантами и участвовать в работе групп взаимопомощи.

Цель: ознакомить участников с основными психологическими состояниями личности, отработать коммуникативные навыки, способствовать развитию самопознания.

Примечание для ведущего: в занятиях приводится больше техник и упражнений, чем можно выполнить за обозначенное время тренингового дня. Ведущий может выбрать те задания, которые наиболее соответствуют возрасту учеников. Предложенные техники могут быть адаптированы для необходимого возраста и целевой аудитории.

ТРЕНИНГОВЫЙ ДЕНЬ 1. ПОЗНАЙ СЕБЯ И ДРУГИХ

Цель: познакомить участников; определить правила работы в группе, ожидания от тренинга; ознакомиться с групповыми различиями и схожестями; изучить понятия эмоций и чувств.

Продолжительность: 3 часа.

Введение: Ведущий озвучивает темы семинара, отвечает на вопросы.

ХОД РАБОТЫ

Подтема 1. Знакомство и подготовка к работе

Упражнение «Имя и жест» (5 мин.)

Цель: познакомиться с членами группы и получить ощущение важности, принятия и единства.

Инструкция: Группа находится в кругу. Ведущий предлагает любому из участников назвать свое имя и изобразить свой любимый жест. Затем вся группа повторяет имя и жест.

Упражнение «Символ» (5 мин.)

Цель: познакомиться с членами группы и получить ощущение значимости, принятия своей индивидуальности.

Материалы: бейджи, цветные фломастеры или карандаши.

Инструкция: Ведущий предлагает написать свое имя на бейдже и нарисовать символ себя, который бы отвечал на вопрос: «Кто я?». Затем каждый участник представляет себя и свой символ. Ведущий и участники могут задать уточняющие

вопросы. В конце каждого выступления происходит ритуал благодарности, например, аплодисменты.

Упражнение «Правила группы» (10 мин.)

Цель: установить правила группы, создать внутригрупповое доверие, упорядочить работу в группе.

Материалы: доска и мел или флипчарт и маркеры.

Инструкция: Ведущий предлагает обсудить правила, которые будут действовать в группе, и поясняет, для чего они важны. Ведущий может назвать некоторые основные правила группы, чтобы стимулировать обсуждение, почему эти правила важны, какие можно добавить или уточнить. Все правила записываются на листе бумаги и оформляются так, чтобы на протяжении всех занятий быть на виду. Затем участники определяют метод оповещения группы о нарушении правил, не обвиняя того, кто нарушил. Например, тот, кто заметил нарушение правил, может встать и назвать нарушенное правило или поднять специальную табличку, карточку определенного цвета и др.

Упражнение «Дерево ожиданий» (20 мин.)

Цель: определить ожидания участников от тренинга, сравнить их и обсудить важность этого процесса.

Материалы: бумага для флипчарта с нарисованным на ней деревом, стикеры. Количество яблок на яблоне должно советовать количеству участников группы.

Инструкция: Ведущий предлагает подумать каждому участнику о личных ожиданиях (чего они ожидают для себя от этого тренинга). Затем каждый по очереди озвучивает свои идеи, записывает основное ожидание на стикере и клеит на ветку дерева.

Подтема 2. Наши сходства и различия

Цель: развить эмпатию и толерантность по отношению к другим людям; осознать свои черты характера и то, как другие люди различаются по характеру и его

проявлению; научиться понимать, как конструктивно можно взаимодействовать с теми, кто отличается по характеру, жизненному укладу и т.п.

Упражнение «Меняются местами те, кто…» (10 мин.)

Цель: лучше узнать себя и других; осознать свои черты характера, включиться в работу

Инструкция: Ведущий называет черту характера и предлагает тем, кто ей обладает встать и поменяться местами с такими же участниками.

Затем происходит обсуждение: был ли кто-то, кто постеснялся заявить о своей черте, почему «нормально» иметь и говорить не только о социально-желательных чертах, почему различия между людьми в характере не являются поводом для насмешек и т.п.

Упражнение «Мои черты характера» (15 мин.)

Цель: лучше узнать себя и других; осознать сходства и различия.

Материалы: цветная бумага (три разных цвета), распечатки с перечнем черт характера, письменные принадлежности.

Инструкция: Ведущий раздает каждому участнику перечень черт характера. В этом перечне должны фигурировать как «одобряемые» черты характера, например, «добрый», так и «не одобряемые», например, «неусидчивый». Каждый участник получает три листа бумаги разного цвета (например, синий, зеленый и красный).

Ведущий определяет значение каждого цвета: на бумаге одного цвета нужно будет написать те черты характера, которые есть у участника, на другой бумаге – черты, которых нет; на третьей – черты, которых у нас нет, но мы хотели бы иметь.

После заполнения ведущий объединяет участников в группы, где они обсуждают написанное каждым. Ведущий может попросить определить, какие сходства и различия удалось обнаружить. После выполнения в микрогруппах идет обсуждение в группе.

Вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о себе и других? Сложно ли было определить свои качества? Почему вы хотите иметь некоторые качества, а

некоторые нет? Что вы чувствовали и о чем подумали, когда обнаружили сходства и различия с другими участниками?

Примерный перечень черт характера (может быть адаптирован под группу и возраст):

Я		
УМНЫЙ **ОБЩИТЕЛЬНЫЙ** **БЕСПОМОЩНЫЙ** **УВЕННЫЙ В СЕБЕ** **НЕТЕРПИМЫЙ** **ЗЛОЙ** **ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ** **НЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ** **ОБИДЧИВЫЙ**	**ЖЕСТКИЙ** **НЕУДАЧЛИВЫЙ** **СПОКОЙНЫЙ** **ДОВОЛЬНЫЙ** **ПРИДИРЧИВЫЙ** **НЕАККУРАТНЫЙ** **НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ** **РАСПОЛАГАЮЩИЙ К СЕБЕ** **НЕУВЕРЕННЫЙ**	**НАСТОЙЧИВЫЙ** **АКТИВНЫЙ** **КРЕАТИВНЫЙ** **ПОМОГАЮЩИЙ** **ДОБРЫЙ** **ЗАМКНУТЫЙ** **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ** **С БОГАТЫМ ВООБРАЖЕНИЕМ** **УСПЕШНЫЙ**

Упражнение «Радуга сходств и различий» (20 мин.)

Цель: узнать лучше друг друга, отметить сходства и различия, научиться понимать и уважать различия, развить взаимную терпимость.

Материалы: большие листы бумаги (по одному для каждой пары), цветные карандаши.

Инструкция: Участников просят объединиться в пары (с наиболее малознакомым человеком в группе). Каждая пара выясняет три общие черты и три различия. Эти привычки могут касаться характера, любимых блюд, страхов, домашних животных и т.п. На большом листе бумаги каждая пара должна нарисовать две радуги: радугу сходств и радугу различий.

Затем каждая пара представляет группе свои рисунки.

Вопросы для обсуждения: Могут ли сходства или различия быть причиной конфликта? Приведите примеры из своей жизни? Хотели бы вы, чтобы другие люди были полностью на вас похожи? Почему? Пытались ли вы когда-нибудь заставить или переубедить другого человека в том, что то, что любите, имеете или хотите вы, лучше, чем то, что хочет или думает он? Нужно ли так поступать? Почему? А вас пытались переубедить? Как вы себя при этом чувствовали? С какими сложностями мы сталкиваемся, когда общаемся с теми, кто отличается от нас? Что хорошее мы можем получить от общения с тем, кто не похож на нас?

Подтема 3. Эмоции

Цель: научиться понимать и иметь дело с собственными чувствами и эмоциями и с чувствами и эмоциями других; составить словарь эмоций.

Мини-лекция «Эмоции» (25 мин.)

Цель: узнать о том, что такое эмоции и как они отличаются у разных людей, научиться понимать эмоции и прояснять их.

Материалы: текст мини-лекции, карточки с названием эмоций (приложения 2.4 и 2.14).

Инструкция: Ведущим рассказывает об эмоциях и их особенностях. Затем каждому участнику раздаются карточки с названием эмоции, которую он должен продемонстрировать группе для отгадывания.

Вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали об эмоциях? Как различаются эмоции у разных людей? Как вы понимаете, что испытываете вы и другой человек? Как узнать, что чувствует человек?

Упражнение: «Создаем радугу эмоций» (15 мин.)

Цель: осознать свои эмоции и эмоции других.

Материалы: фломастеры или карандаши, карточки с эмоциями (приложение 2.4).

Инструкция: Попросите участников выбрать по одной карточке из предложенных. Попросите их разукрасить карточку, или нарисовать на ней рисунок

или сделать что-то другое, что приходит им в голову, чтобы максимально точно описать указанную эмоцию. Попросите участников разложить карточки вместе и рассмотреть радугу эмоций, которую они сделали.

Вопросы для обсуждения: Есть ли на радуге такие эмоции, которые сложно выразить? Почему? Эмоции, о которых сложно говорить? Почему? Которые сложно скрыть? Почему? Которые вы считаете, что нужно скрывать или обязательно демонстрировать? Почему?

Заключение: Ведущий последовательно зачитывает эмоции с карточек, а участники поднимают правую руку, если эмоция неприятная; левую – если эмоция приятная; обе руки – если ни та, ни другая. Ведущий просит рассказать участников, что они поняли про разнообразие эмоций. Обращает внимание, что разные люди чувствуют разное в одинаковых ситуациях и даже один человек может почувствовать разные эмоции в одинаковых ситуациях в разное время, и это во многом зависит от того, как он воспринимает эту ситуацию.

Подтема 4. Что бы вы чувствовали, если бы...?

Цель: развить эмпатию; объяснить участникам, какие последствия вызывают насмешки, социальная изоляция и другие виды жестокого обращения.

Упражнение «Передай другому» (10 мин.)

Цель: осознать свои эмоции и эмоции других, принять различия.

Материалы: мяч.

Инструкция: Задача – закончить предложение «Мне грустно, когда _____». Первым начинает ведущий. Закончив предложение, ведущий кидает мяч какому-либо участнику. Участник повторяет то, что сказал ведущий и добавляет свое предложение: «Ведущему грустно, когда _____, а мне грустно, когда _____». И дальше кидает мяч следующему участнику, который должен повторить уже сказанное предыдущими людьми и добавить свое. Игра продолжается, пока каждый не выскажется. Также можно использовать фразу «Я счастлив, когда _____», Я злюсь, когда _____» и т.п.

Упражнение «Поднимите руки те, кто…» (10 мин.)

Цель: осознать негативные последствия различных видов жесткого обращения, развить эмпатию.

Инструкция: Ведущий просит поднять руки тех, кто сталкивался с различными ситуациями. Ведущий может начинать с приятных ситуаций, например, «Поднимите руки те, кто получал подарки». Затем начинаются затрагиваться темы буллинга (участия или наблюдения).

Вопросы для обсуждения: Какие эмоции испытывали участники в тех или иных ситуациях личного опыта, что испытывает человек, когда над ним смеются, его толкают и т.п., что может испытывать тот, кто совершает такие действия.

Упражнение «Что вы бы чувствовали, если бы...?» (15 мин.)

Инструкция: Каждый участник получает 10 карточек и маркер. На карточках они пишут или рисуют эмотикон (иконку, изображающую эмоцию), что они бы чувствовали в 10 гипотетических ситуациях. Ведущий мотивирует их выбирать разные слова для каждой ситуации. После каждой ситуации:

- Ведущий просит каждого участника поднять карточку и показать другим, что он написал или нарисовал.
- Просит объяснить, что каждый чувствует по-разному, и это право каждого – воспринимать ситуацию по-своему.
- Обсуждает с группой разные чувства, которые были представлены, и просит составить словарь с более подробным толкованием некоторых эмоций, если это необходимо. Словарь должен быть написан на большом листе бумаги, который впоследствии можно разместить на видном месте. Во время тренинга этот словарь будет служить напоминанием о разнообразии эмоций.

Примеры десяти гипотетических ситуаций: Что бы вы чувствовали, если бы...?

- кто-то насмехался над вами из-за вашего внешнего вида (прически, роста, веса, носа, одежды, мобильного телефона и т.д.)?
- вы выиграли первый приз на важном школьном соревновании?
- вы были всегда последним, кого выбирают в команду или игру?

- кто-то обозвал вас в социальной сети?
- кто-то обзывался на вас в школе или на улице?
- кто-то помог вам решить проблему, которая давно вас беспокоила?
- кто-то помог вам разобраться в домашнем задании?
- совсем никто не хотел с вами играть или пойти на прогулку?
- кто-то оболгал вас, а вы были ни в чем не виноваты?
- кто-то заступился за вас, когда вас обижали?
- кто-то постоянно толкал вас?
- кто-то называл вас не по имени, а кличкой?

Упражнение «Закончи предложение» (5 мин.)

Цель: определить актуальное психоэмоциональное состояние участников.

Инструкция: Все участники находятся в кругу. Каждый участник должен закончить предложение «Сейчас я чувствую _____, потому что _____».

Релаксационная практика «Якорь дыхания» (10 мин.)

Цель: научиться управлять своим вниманием для развития его устойчивости и сфокусированности, снять напряжение, восстановить ресурсное состояние после тренингового дня.

Инструкция: Ведущий зачитывает спокойным голосом следующую примерную инструкцию.

В этой практике мы попробуем наблюдать за собственным мыслительным процессом, не вовлекаясь в него. Воспринимать мир напрямую, а не через призму стресса, тревоги, и осознать, что наше тело и сознание – единое целое.

Подготовка: Выберите любую удобную вам позу. Убедитесь, что вам максимально комфортно. У вас достаточно устойчивая опора, осанка прямая, но без напряжения или зажатости. Плечи расправлены, позвоночник имеет естественный изгиб. Позвольте своему телу успокоиться, уступите силе притяжения, пусть она поддерживает вас, и почувствуйте опору под вами. Почувствуйте, как вес

распределяется по точкам соприкосновения с поверхностью. Руки и ноги расслаблены. Мышцы тела не напряжены. Ослабьте также лицевые мышцы. По возможности закройте или прикройте глаза. Это поможет вам сосредоточиться, и вы будете меньше отвлекаться.

Постепенно соберите свое осознанное внимание в одной точке и направьте его к ощущениям, сопровождающим дыхание. Где вы ощущаете дыхание наиболее отчетливо? Отнестись к своему опыту с любопытством, не думая о том, что, по вашему мнению, должно происходить, откажитесь на время от своих суждений.

Теперь направьте внимание на свое тело. Чувствуете ли вы, как живот немного надувается на вдохе и опускается на выдохе? Замечаете ли вы, как дыхание проходит по бокам и спине? Постарайтесь наполнить свое тело добротой и интересом ко всему, что вы испытываете в процессе дыхания. Примите все, что с вами происходит. Понаблюдайте, получается ли у вас следить за процессом дыхания в каждый конкретный момент, не напрягаясь и не форсируя движение. Позвольте своему осознанному вниманию быть максимально восприимчивым – пока оно следует за ритмом дыхания в теле. Наполните добротой и мягкостью дыхание, которое качает и убаюкивает ваше тело, постепенно растворяя стресс, боль или дискомфорт, которые вы, возможно, испытываете.

Теперь направьте внимание на свои мысли и эмоции. Помните, что у вас нет задачи «очистить» сознание. Мысли – это нормально. Вы учитесь осознавать то, что происходит с вами в физическом, умственном и эмоциональном плане. Это помогает постепенно изменить точку зрения и научиться выбирать, как относиться к собственной жизни. Можете ли вы смотреть на свои мысли и эмоции «снаружи», а не «изнутри»? Способны ли осознать то, что думаете или чувствуете, не сдерживая этот опыт, но и не погружаясь в него полностью?

И не забывайте, что ваши мысли не имеют ничего общего с фактами, даже если они пытаются убедить вас в обратном. Пытаясь по-другому смотреть на свои мысли и эмоции, в том числе на повторяющиеся и неприятные, оцените, можете ли вы не вовлекаться в них, как раньше. Обратите внимание, как они меняются каждую

секунду, точно так же, как меняется ваше дыхание. Они вовсе не такие статичные и цельные, как вы, возможно, думали.

Используйте осознанность ритма дыхания и связанных с ним ощущений как «якорь», возвращаясь к ним снова и снова, на протяжении каждого вдоха и выдоха. И каждый раз, когда ваше внимание будет рассеиваться – а это обязательно произойдет, – просто зафиксируйте данный момент и вернитесь к своему якорю.

Повторяйте это каждый раз, когда будете отвлекаться, не забывая проявлять к себе доброту и терпение. Даже если вам придется начать заново сто раз, в этом нет ничего страшного. Именно в этом и состоит цель тренировки.

И помните: каждый раз, когда вы ловите себя на том, что отвлеклись, – это и есть тот волшебный момент осознанности, момент, когда вы «проснулись», момент выбора. Каждый раз, когда ваше сознание переключается на что-то другое и вы успеваете это заметить, – это успех, а не поражение. Успехом считайте и те моменты, когда вам удается удерживать внимание на дыхании.

Что происходит сейчас? О чем вы думаете? Мысленно ответьте на эти вопросы и возвращайтесь к ощущениям дыхания снова и снова.

Постепенно завершите практику. Откройте глаза и осознайте звуки вокруг – в комнате и за ее пределами. Почувствуйте цельность вашего тела и понемногу начните двигаться, но обязательно дайте себе достаточно времени.

Подтема 5. Подведение итогов

Упражнение «Мой вопрос» (5 мин.)

Цель: получить обратную связь, проанализировать опыт, изучить запросы.

Материалы: стикеры разных цветов, бумага для флипчарта, письменные принадлежности.

Инструкция: Ведущий резюмирует то, что происходило в течение тренингового дня. Затем ведущий пишет на бумаге 3–4 различных вопроса о тренинге, например:

1. Что понравилось?
2. Что было трудно?
3. Что запомнилось?

4. Что было полезно?

Ведущий раздает стикеры разных цветов (каждый участник получает по одному стикеру каждого цвета). За каждым вопросом ведущий закрепляет цвет, чтобы участники понимали, на стикере какого цвета нужно писать ответ. Написав ответы, участники приклеивают стикеры на лист с вопросами.

Вопросы для обсуждения: Оправдал ли тренинг ваши ожидания? Что вам понравилось больше всего? Что вам больше всего запомнилось?

Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: позитивно завершить тренинг.

Материалы: карточки с изображением эмоций (приложение 2.4).

Инструкция: Ведущий просит каждого изобразить настроение или эмоцию, с которой участник уходит с тренинга. Затем ведущий просить всех поаплодировать в знак благодарности за работу. Объявляет тему следующего тренинга.

ТРЕНИНГОВЫЙ ДЕНЬ 2. ПОЗНАЙ СЕБЯ И ДРУГИХ (часть 2)

Цель: изучить понятия потребностей, эмпатии; ознакомиться с ресурсными состояниями личности.

Продолжительность: 3 часа.

Введение: Ведущий озвучивает темы семинара, отвечает на вопросы.

ХОД РАБОТЫ

Подтема 1. Подготовка к работе

Техника «Связь с предыдущим занятием» (5 мин.)

Цель: проанализировать опыт, полученный на предыдущем занятии, осознать приобретенные навыки.

Материалы: нет.

Инструкция: Ведущий предлагает группе вспомнить вместе, что они делали на прошлом занятии, какие упражнения выполняли, какие дискуссии вели, какую новую информацию узнали. Ведущему следует попросить участников (желающих)

рассказать о случаях из повседневной жизни, в которых тема предыдущего занятия сыграла роль.

Подтема 2. Потребности

Цель: объяснить участникам, какие потребности испытывает человек, что у разных людей – разные потребности.

Введение «Что такое потребности» (10 мин.)

Цель: рассказать участникам группы, что такое потребности, почему их удовлетворение важно для каждого человека, почему их нужно уважать.

Инструкция: Ведущий рассказывает о том, что такое потребности. Отвечает на вопросы участников группы.

Вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали? Почему важно знать про свои потребности и потребности другого человека? Какие у нас общие потребности (например, в безопасности, принятии, уважении и т.п.) и какие могут быть сугубо индивидуальными?

Упражнение «Пирамида» (15 мин.)

Цель: помочь участникам группы осознать свои личные потребности и научиться осознавать и уважать потребности других.

Материалы: лист бумаги, флипчарт, стикеры, пишущие принадлежности.

Инструкция: Этап 1. Ведущий предлагает подумать, что каждому из участников необходимо, чтобы быть счастливым, чтобы расти и развиваться, и предлагает записать это. После того, как участники составят свои списки, ведущий предлагает проранжировать полученные ответы и отметить цифрой 1 самое важное и необходимое, цифрой 2 – чуть менее важное и т.д.

Этап 2. После этого ведущий предлагает изобразить каждому свою пирамиду потребностей, где в основании будут располагаться самые важные ответы, а на верхушке – самые малозначительные.

Этап 3. Участники объединяются в микрогруппы и обсуждают полученные результаты. Затем ведущий предлагает построить групповую пирамиду, общую для данной микрогруппы. Пирамида должна строиться по принципу уважения чужих

потребностей, но и отстаивания своих. Далее следует презентация полученных результатов.

Этап 4. Ведущий предлагает построить общую групповую пирамиду потребностей, опираясь на те же правила, что в предыдущем этапе.

Вопросы для обсуждения: Что мы узнали о себе? А что узнали о других? Наши потребности похожи или отличаются? Почему? Какие потребности лежат в основании пирамиды? В чем мы похожи, а в чем отличаемся? Легко ли вам было сотрудничать с другими? Были ли трудности в принятии чужих потребностей и отстаивании своих? Как можно этих трудностей избежать?

Упражнение «Мой день» (15 мин.)

Цель: определить потребности, развить способность оценивать потребности и ситуации, в которых они проявляются.

Инструкция: Участникам предлагается представить день, который они могут провести так, как им пожелается, с момента пробуждения до отхода ко сну. Разбившись на пары, участники пересказывают друг другу сценарий такого дня и дают ему название (например, «Маша празднует день рождения», «Володя выигрывает олимпиаду по биологии», «Олег путешествует на корабле» и т.п.). После этого ведущий предлагает определить, какая потребность удовлетворяется в сценарии (путешествовать, играть, дружить и т.п.).

Вопросы для обсуждения: Чего хотелось большинству? Это осуществимое или неосуществимое желание? Можете ли вы на самом деле провести день так? Что мешает вам провести день так, как вы рассказали (расстояние, люди, средства, и т.д.)? Если вы представили нечто неосуществимое, можете ли вы внести некоторые изменения в сценарий, чтобы эту потребность можно было удовлетворить? Подумайте и расскажите, как.

Упражнение «Важно-не важно» (15 мин.)

Цель: стимулировать участников к осознанию своих потребностей и потребностей других.

Материалы: распечатка со списком утверждений, канцелярские принадлежности.

Инструкция: Ведущий раздает участникам списки высказываний и предлагает отметить то, что нужно и желательно, по мнению участника, а что нет. Затем участники объединяются в микрогруппы и обсуждают полученные результаты. В общей группе участники презентуют полученные результаты.

Вопросы для обсуждения: Какие сходства и различия вы обнаружили? Почему? Что является важным и не важным? Почему? Что в вашей группе было общим, а в чем обнаружились различия? Почему?

Пример списка:

Для меня		
	Важно	**Не важно**
Чтобы меня уважали.		
Чтобы все мои знакомые всегда со мной соглашались.		
Чтобы мои друзья знали, что на меня можно положиться в трудную минуту.		
Чтобы все вокруг были похожи на меня.		
Чтобы я любой ценой получал желаемое.		
Не допускать насмешек надо мной.		
Чтобы меня боялись.		
Говорить о том, что меня беспокоит.		
Чтобы со мной дружили.		
Получать поддержку в трудную минуту.		
Чтобы меня ценили за то, какой я есть.		

Подтема 3. Эмпатия

Мини-лекция о том, что такое эмпатия (15 мин.)

Цель: рассказать участникам, что такое эмпатия и почему она важна.

Материалы: презентация или демонстрационные материалы (приложение 2.15).

Инструкция: Ведущий дает определение эмпатии и объясняет, почему она важна (эмпатия объединяет, дает поддержку, формирует хорошее отношение и т.п.) и что ее разрушает (критика, неуважительное обращение, жестокость и т.п.).

Упражнение «Эмпатический вопрос» (10 мин.)

Цель: отработать навыки проявления эмпатии.

Материалы: распечатка со списком утверждений, канцелярские принадлежности.

Инструкция: ведущий предлагает придумать вопросы, демонстрирующие проявление эмпатии, на ряд заготовленных утверждений. Упражнение можно выполнять в парах, либо с группой.

Пример:

1. Олег нахмурил свое лицо и сказал, что его друг написал про него плохое на его страничке в соцсети.

Эмпатический вопрос: «Олег, ты чувствуешь себя грустным, потому что твой друг плохо написал о тебе? Я прав(а)?».

2. Марина пришла домой очень поникшей, потому что получила плохую оценку.

Эмпатический вопрос: «Марина, ты чувствуешь себя расстроенной из-за плохой оценки? Я прав(а)?»

Практические примеры: для каждой следующей ситуации нужно придумать эмпатический вопрос.

1. Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.

2. Ваш одноклассник, которого сегодня толкнули, сидит тихо, понурив голову.

3. Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что разбил телефон.

4. Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.

5. Ваш одноклассник сидит в одиночестве в столовой, ни с кем не общается, не ест свой обед и не произносит ни слова.

Вопросы для обсуждения: Какие трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих эмпатию? Почему так важно проверять, верно ли вы трактовали эмоцию человека и действительно ли она связана именно с вами?

Упражнение «Если бы я был тобой» (10 мин.)

Цель: научиться понимать чувства и состояния других и сопереживать им.

Инструкция: Этап 1. Ведущий предлагает участникам объединиться в пары. Один участник пары представляет себя на месте другого, например, «Если бы я был тобой, меня бы звали Оля. У меня были бы голубые глаза, короткие волосы и большая собака. Я был бы отличником и мне бы нравилось помогать другим с математикой». Затем другой ставит себя на место говорившего первым. Важно делать акцент на положительных качествах других.

Этап 2. Участники делятся на группы по 4–5 человек. Первый член группы показывает, как себя ведет, когда счастлив. Другие повторяют за ним, изображая счастье. Другой член группы показывает горе, а другие также повторяют; третий – как он отдыхает; четвертый – заботу и участие; пятый – выполнение работы по дому, которая ему не нравится или бесит.

Вопросы для обсуждения: Что мы делали (проживали ситуации, примеряли на себя характеры или чувства других)? Мы смогли понять чувства других? Как? Выглядим ли мы похожими, когда показываем наши чувства? Какие у нас есть различия? Почему?

Упражнение «Истерзанное сердце» (20 мин.)

Цель: развить понимание эмпатии.

Материалы: большие бумажные сердца, на которых крупно написано «Я ВАЖЕН», скотч, рассказ «Истерзанное сердце».

Инструкция: Каждый участник приклеивает к своей груди бумажное сердце. Ведущий читает рассказ «Истерзанное сердце» и дает следующую инструкцию: «Каждый раз, когда вы будете слышать в тексте что-то, что может ранить человека, что может его расстроить или заставить его потерять уверенность в себе, показывайте знак неодобрения (большой палец вниз) и отрывайте кусочек от вашего бумажного сердца».

Материал для упражнения:

Истерзанное сердце

Однажды во вторник утром после звонка будильника Дима остался лежать в постели. Через десять минут мама заглянула в комнату и сказала: «Подъем! Иначе ты снова опоздаешь в школу. Ты такой **бестолковый**».

- Мама, я себя плохо чувствую!

- Ты всегда себя плохо чувствуешь, когда у тебя урок физкультуры. Вставай и одевайся. Посмотри на свою сестру Олю. Она всегда ходит в школу и гораздо **лучше тебя во всем.**

Дима быстро оделся и пошел в кухню, чтобы позавтракать. Его сестра Оля, доев завтрак быстрее, сказала:

- Мам, я пошла.

- Подожди Диму, он пойдет с тобой! – ответила мама.

- Но этот **придурок** вечно опаздывает. А я не хочу опоздать в школу.

Дима второпях позавтракал и побежал за сестрой. Уже на пороге школы Дима вспомнил, что забыл домашнее задание дома. Он позвонил маме и попросил принести тетрадь к школе.

Из телефона послышалось: «Ты с ума сошел, **тупица**? Я опаздываю на работу».

В школе Дима подошел к учительнице и сказал, что забыл дома домашнее задание, на что она ответила: «Дима, это уже четвертый раз, когда ты приходишь без домашнего задания. Ты его вообще делаешь? Я начинаю думать, что **ты мне лжешь**. Думаю, что мне нужно вызвать в школу твоих родителей и обсудить это с ними».

Диме нравился спорт, но он ненавидел уроки физкультуры, потому что был самым маленьким в классе. В тот день они должны были играть в баскетбол, самую ужасную игру для Димы. Учитель попросил детей разделиться на две команды: «Львы» и «Тигры». Через минуту образовались две команды по десять мальчишек, а Дима остался единственным, **кого не выбрали ни в одну команду**.

Капитан «Львов» сказал: **«Нам он не нужен. Он плохо играет».** «Он не тигр, а, скорее, **испуганный дворовый котенок**», сказал капитан «Тигров», а остальные **засмеялись.**

В итоге учитель добавил Диму к команде «Львы», но всю игру он просидел на скамейке запасных, потому что капитан **не хотел включать его в игру**.

В тот же день после школы друг Димы играл с друзьями в футбол во дворе. Футбол был его любимой игрой. Он спросил, может ли присоединиться.

- Ну попробуй – сказал друг. – **Хотя ты все равно испортишь игру.**

Дима стал играть. Во время игры один мальчик **специально поставил ему подножку**. Дима упал, от **боли на глазах выступили слезы.**

Вечером, придя домой, Дима открыл страничку в социальной сети и увидел фотографию своего падения. В комментариях его **высмеивали и писали, что он плакса, неудачник и т.п.**

- Мама, меня обижают – пожаловался Дима.

- Сам виноват – ответила мама.

Вопросы для обсуждения: Как, по-вашему, чувствует себя Дима? Как эти чувства повлияли бы на него? Опишите ситуацию, когда вы так поступали или были свидетелем, когда кто-то вел себя таким образом. Представьте себе и опишите, что чувствовал тот человек. Дайте положительные утверждения, чтобы поддержать и повысить самооценку Димы. Что бы вы сказали Диме? Чтобы вы для него сделали, чтобы он почувствовал себя лучше? Ведущий может предложить показывать знак одобрения (большой палец вверх), когда кто-то из участников говорит фразы поддержки. Как вы думаете, как бы себя чувствовал Дима после всех ваших слов поддержки и ободрения? Что бы вы хотели запомнить из этого упражнения, если бы

все остальное пришлось бы забыть? Что вы сегодня хотите сделаете для вашего друга? Можете ли вы пообещать, что сделаете или скажете это?

Подтема 4. Внутренние силы

Упражнение «Цветок самооценки» (15 мин.)

Цель: развить навыки самоанализа и повысить самооценку.

Материалы: бумага, ручки.

Инструкция: Ведущий просит участников нарисовать большой цветок с шестью лепестками и пронумеровать лепестки от 1 до 6: «На лепестке № 1 напишите два ваших достоинства, с которыми вы родились. На лепестке № 2 напишите два положительных качества или черты характера. На лепестке № 3 – два умения, которые вы успешно освоили. На лепестке № 4 – два личных успеха. На лепестке № 5 – два препятствия, которые вы успешно преодолели или две проблемы, которые успешно решили. На лепестке № 6 – две цели, которые вы собираетесь достичь. В середине напишите «САМООЦЕНКА – ЭТО…» и закончите предложение».

Инструкции ведущий дает пошагово. Участники не переходят ко второму лепестку, пока все не закончат работу с первым.

Вопросы для обсуждения: Что нового узнали участники о себе? Приятно ли читать полученный список? Почему важно осознавать свои достоинства и достижения?

Упражнение «Золотые марки» (10 мин.)

Цель: развить навыки самоанализа и повысить самооценку.

Материалы: бумага, ручки, небольшие стикеры.

Инструкция: На листе бумаге участники рисуют большое зеркало с ручкой, а над ним пишут свое имя. Рисунок зеркала передается по кругу, и каждый участник на желтом стикере (золотая марка) пишет два качества, которые он ценит во владельце зеркала, и приклеивает его на зеркало. Когда зеркало заполнено, оно возвращается владельцу, который на ручке пишет одно из своих сильных свойств характера или черту, которая помогает держать зеркало.

Вопросы для обсуждения: Было ли вам сложно говорить о ваших достижениях? Почему? Хвалите ли вы себя, хотя бы иногда? Почему да/нет? Важно ли для вас признание других? Почему? Даете ли вы «золотые марки» окружающим людям?

Упражнение «Домашнее задание» (5 мин.)

Задание: Ведущий предлагает написать или сказать каждому члену семьи или однокласснику хотя бы два качества, которые вы цените в них.

Релаксационная практика «Песочные часы» (10 мин.)

Цель: понаблюдать за сенсорными, эмоциональными и когнитивными процессами и понять их взаимосвязь, снять напряжение, восстановить ресурсное состояние после тренингового дня.

Инструкция: Ведущий зачитывает спокойным голосом следующую примерную инструкцию.

Подготовка: Примите удобную вам позу. Если хотите, можете закрыть глаза, опустить взгляд или смотреть перед собой, не фокусируясь на конкретной точке. Убедитесь, что вам максимально комфортно. У вас достаточно устойчивая опора, руки и ноги расслаблены.

Направьте внимание на то, что происходит у вас внутри. Для этого задайте себе вопрос: что я сейчас ощущаю? Примите это, что бы ни происходило. Это нормально. Позвольте этим ощущениям быть такими, какие они есть.

Этап 1 (верхняя часть часов): настройка внимания, принятие того, что попадает в его поле и покидает его:

- *о чем я думаю?*

Теперь обратите внимание на мысли в вашей голове. Какие они? Не пытайтесь специально вызвать в сознании мысли или отогнать их. Пусть они появляются и исчезают сами. Может, они заполнили все пространство вашего сознания. Или растворились, как только вы переключили на них внимание. Отстраненно наблюдайте за ними, как за облаками, плывущими по небу. Относитесь к ним просто как к событиям, которые происходят в вашем сознании.

- *какие эмоциональные реакции и импульсы ощущаю?*

Сейчас переключитесь на чувства, которые вы испытываете в данный момент. Напомните себе, что не стоит пытаться их изменить. Бережно исследуйте их. Они уже здесь, и вы готовы их чувствовать. В них нет ничего страшного. Даже если вы чувствуете дискомфорт или неприятные ощущения, признайтесь себе в этом и не пытайтесь их изменить.

- *какие физические ощущения испытываю?*

А теперь сосредоточьтесь на физических ощущениях в своем теле. Почувствуйте свое тело в пространстве. Его вес, положение. Ощущаете ли вы напряжение или скованность в каких-то точках? Боль? А, может, вы чувствуете спокойствие во всем теле. Расслабленность. Можете ли вы позволить ощущениям появляться и исчезать, не отталкивая негативные, но и не удерживая приятные? Примите все ощущения, не пытайтесь их изменить.

Этап 2 (тонкий перешеек): фокусировка внимания на дыхании в нижней части живота и связанных с этим физических ощущениях, фиксация внимания в настоящем:

Теперь сконцентрируйте все свое внимание в одной точке и направьте на ощущения в животе, возникающие в процессе дыхания. Возможно, вы заметите, как живот растягивается, ребра раздвигаются на вдохе, а затем живот опускается, а ребра сдвигаются на выдохе. Чтобы лучше это прочувствовать, можете положить ладонь на брюшную область. При этом оставайтесь в потоке дыхания. Проследите за тем, как движется воздух внутри вашего тела. Не старайтесь что-то контролировать. Просто дышите и наблюдайте. Используйте каждый вдох как якорь, который возвращает вас в настоящее. Если вы отвлеклись – обратите свое внимание на это и продолжайте спокойно следить за дыханием.

Этап 3 (основание корпуса часов): расширение области внимания, осознание своего тела целиком:

Теперь попробуйте расширить сферу внимания вокруг дыхания, чтобы ощутить тело как единое целое. Осознайте свое тело в пространстве. Попробуйте поймать ощущение организма, который сидит и дышит. Почувствуйте его вес, силуэт.

Ощутите дыхание во всем теле. Прочувствуйте все разнообразие ощущений, возникающих в нем. Удерживайте все меняющиеся ощущения в пространстве, наблюдая при этом за вдохами и выдохами. Позвольте ощущениям быть такими, какие они есть. Не стремитесь что-то изменить.

Если заметите напряжение и дискомфорт, попробуйте сосредоточиться на этих ощущениях, направив к ним свое дыхание. Изучите эти ощущения, не пытаясь их изменить. Если они больше не требуют вашего внимания и не перетягивают его на себя, вернитесь к ощущениям своего тела. Продолжайте следить за ними.

Когда будете готовы, постепенно возвращайтесь к нам, сохраняя спокойствие, уверенность, расслабленность. Откройте глаза тогда, когда вам этого захочется. Посмотрите друг на друга, по сторонам. Улыбнитесь.

Подтема 5. Подведение итогов

Упражнение «Зеркало заднего вида» (5 мин.)

Цель: получить обратную связь, проанализировать опыт, изучить запросы.

Инструкция: Представьте, что вы проехали весь этот тренинговый день в машине. Вспомните, что вы наблюдали в ваших зеркалах «заднего вида». Правое зеркало – это то, что вам запомнилось. Левое – то, над чем вы задумались. Поделитесь своими мыслями.

Заключение: Необходимо получить от участников обратную связь, а также объявить тему следующего тренинга.

ТРЕНИНГОВЫЙ ДЕНЬ 3. НАВЫКИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Цель: способствовать развитию коммуникативных навыков.

Продолжительность: 3 часа.

Введение: Ведущий озвучивает темы семинара, отвечает на вопросы.

ХОД РАБОТЫ

Подтема 1. Подготовка к работе

Техника «Связь с предыдущим занятием» (5 мин.)

Цель: проанализировать опыт, полученный на предыдущем занятии, осознать приобретенные навыки.

Инструкция: Ведущий предлагает группе вспомнить вместе, что они делали на прошлом занятии, какие упражнения выполняли, какие дискуссии вели, какую новую информацию узнали. Ведущему следует попросить участников (желающих) рассказать о случаях из повседневной жизни, в которых тема предыдущего занятия сыграла роль.

Подтема 2. Коммуникативные навыки

Упражнение «Что изменилось» (10 мин.)

Цель: понять, что навыки наблюдения являются предпосылкой успешного общения.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам организоваться в небольшие группы. От каждой группы требуется доброволец. Члены других групп внимательно смотрят на добровольца, а затем закрывают глаза (или поворачиваются спиной). Пока на него не смотрят, доброволец делает семь изменений (например, развязывает кроссовки, снимает очки, закатывает рукава, и т.д.). При работе с группами младшего возраста достаточно четырех изменений. Когда доброволец готов, попросите участников открыть глаза и определить, какие изменения произошли. Упражнение продолжается, пока каждая из групп не найдет семь изменений.

Упражнение «Пантомима» (10 мин.)

Цель: узнать, что такое невербальная коммуникация.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам разделиться на две-три группы и разыграть пантомимой какую-либо известную историю или сказку. Ведущий устанавливает правило, что все участники задействованы в сценке. После репетиции группы представляют свои сценки другим в свободном порядке. Остальные участники выступают в роли аудитории, аплодируют и пытаются угадать, какую историю им представляют.

Вопросы для обсуждения: Спросите у актеров, что они чувствовали. Было ли им сложно? Было ли сложно понимать увиденное? Что помогало угадывать?

Упражнение «Лица эмоций» (5 мин.)

Цель: научиться понимать невербальные сообщения.

Инструкция: Участники по очереди с помощью мимики изображают разные эмоции: как я выгляжу, когда злюсь, расстроен, напуган, встревожен, обижен, скучаю, горжусь, полон энтузиазма, и т.д.? Каждое выражение повторяется каждым участником в кругу, и они пытаются догадаться, какая это эмоция.

Упражнение «Плохие слушатели» (15 мин.)

Цель: узнать о проблеме плохого слушания.

Инструкция: Участники сидят полукругом. Доброволец выходит из кабинета. Ведущий просит добровольца подумать пять минут, а потом вернуться в кабинет и рассказать сюжет своего любимого фильма или фильма, который смотрел недавно. Затем ведущий инструктирует остальных участников, которые будут «слушателями», демонстрировать очевидные признаки безразличия и невнимания: смотреть по сторонам, чесаться, чистить ногти, посматривать на часы, кашлять и т.д. Рассказчик заходит, становится в центре полукруга, и начинает рассказывать. Через некоторое время игра останавливается, все слушатели благодарят рассказчика аплодисментами.

Вопросы для обсуждения с рассказчиком: Что происходило в то время, как ты рассказывал сюжет фильма? Что ты чувствовал? Что тебе хотелось сделать? Как ты понял, что тебя никто не слушал? По каким признакам?

Вопросы для обсуждения со слушателями: Как вы думаете, что чувствовал рассказчик, когда он вам рассказывал, а вы не слушали? Как бы реагировали на месте рассказчика?

Упражнение «Правила слушания» (20 мин.)

Цель: освоить правила активного слушания, перефразирования и Я-высказываний.

Материалы: большие листы бумаги и маркеры.

Инструкция: 1. Ведущий поясняет, что такое Я-высказывания и перефразирование основных фактов и чувств («Если я правильно понял, тебя исключили из группы: тебе больше не сообщали, когда и где собирается группа, и тебя это очень злило и обижало»). Почему это помогает лучше сконцентрировать наши мысли и понять точку зрения собеседника.

2. Участники делятся на две группы и садятся в два концентрических круга лицом к лицу. По сигналу пары сидящих друг напротив друга участников начинают говорить по заранее определенной теме: сидящий во внешнем круге говорит, а сидящий во внутреннем – слушает. Затем они меняются местами: сидящий во внутреннем круге рассказывает, а во внешнем – слушает. Слушатели не должны перебивать говорящего.

Ведущий просит говорить о событиях из жизни от первого лица «Когда Я катался, я был в парке, то (история о том, что они чувствовали, когда произошло то, о чем они рассказывают».

3. Затем каждый сдвигается на одно место левее и меняет партнера. Только теперь второй собеседник, прежде чем рассказать свою историю по той же теме, должен пересказать услышанное от первого говорящего, используя обороты «если я правильно понял, …». Затем пара меняется ролями.

Вопросы для обсуждения: Что вам больше понравилось – говорить или слушать? Как вы понимали, что ваш собеседник вас слушает? На какую тему вам было интереснее всего говорить? Вы удовлетворены тем, как собеседник объяснил, что он понял из вашего рассказа?

После вопросов и ответов ведущий поясняет: Большинство людей предпочитают говорить, а не слушать. Поэтому могут перебивать собеседника. Если мы не слышим то важное, что нам говорят, мы можем поступить совершенно неуместно. Очень важно уметь слушать других. Что делают те люди, которые умеют слушать?

4. Участники делятся на три группы и на большом листе бумаги записывают все, что они НЕ делали, когда были слушателями, а затем сравнивают результаты (МЫ НЕ… (перебивали, вскакивали, нападали, насмехались и прочее). На других листах

бумаги каждая группа записывает то, что они делали, когда были слушателями. Результаты работы прикрепляются к доске, и все их читают.

На основании того, что участники написали и обсудили, составляется общий список на большом листе бумаги «Хороший слушатель – это…».

Пример списка:

МЫ ДЕЛАЛИ	**МЫ НЕ ДЕЛАЛИ**
СМОТРЕЛИ НА ГОВОРЯЩЕГО	ПЕРЕБИВАЛИ
ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЛИ	ПРИВОДИЛИ СВОИ ПРИМЕРЫ
УЛЫБАЛИСЬ	НАСМЕХАЛИСЬ
ПЕРЕФРАЗИРОВАЛИ СКАЗАННОЕ	УНИЖАЛИ
НЕ ОЦЕНИВАЛИ	УМНИЧАЛИ
ПОДБАДРИВАЛИ ЖЕСТАМИ	ДАВАЛИ НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ

Упражнение «Язык змеи и язык жирафа» (20 мин.)

Цель: понять отличия между принимающей манерой речи и отвергающей (обвинения, нападения, агрессия), научиться активному слушанию, эмпатии, развить навыки слушания и внимания.

Материалы: подготовленные карточки с ситуациями (с изображениями змеи и жирафа), яркая коробка для карточек, доска и мел либо флипчарт и маркер.

Инструкция: 1. Ведущий группы говорит участникам: «Сейчас мы выполним упражнение, в котором мы порепетируем две манеры говорения: принимающую (язык жирафа) и отвергающую (язык змеи). Сначала мы посмотрим на два способа поведения в одной и той же ситуации. Вы попробуете это, а затем мы обсудим». Затем ведущий зачитывает группе вслух текст с КАРТОЧКИ УЧИТЕЛЯ. Читать нужно, как можно более выразительно, сначала на языке змеи, а затем на языке жирафа. Затем ведущий просит группу объяснить различия между двумя манерами говорения.

Инструкция для ведущего:

Ведущий объясняет участникам, что язык змеи холодный и оскорбительный. Человек, который так говорит, критикует, обвиняет, клеймит других людей и не

дает им возможности оправдаться. Язык жирафа, напротив, теплый, дружелюбный, искренний, выражает чувства и желания. Эта манера речи открытая и приглашает к продолжению беседы. Характеристики каждого языка можно написать на доске:

ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЗАСТАВЛЯЕТ МЕНЯ ЧУВСТВОВАТЬ ⇨ МНЕ НУЖНО/Я ХОЧУ

КОГДА ЭТО ПРОИСХОДИТ....⇨ Я ЧУВСТВУЮ (МНЕ НУЖНО, Я ХОЧУ). ⇨
И ХОТЕЛ БЫ ТЕБЯ ПОПРОСИТЬ...

2. Оставшиеся карточки лежат в цветной коробке. Несколько добровольцев вытягивают по карточке.

Инструкция для участников-добровольцев:

«Прочитайте текст на вашей карточке несколько раз. Будьте готовы разыграть перед группой описанную ситуацию, как можно более правдоподобно». Попросите первого желающего прочитать свою карточку. Затем читает участник, у которого аналогичная ситуация, но уже в другой манере.

Инструкция для слушателей:

«Внимательно слушайте и смотрите, как разные люди действовали в одинаковой ситуации. Позже мы это обсудим».

Вопросы для обсуждения: Какую разницу вы заметили между языком змеи и языком жирафа? Используем ли мы все иногда язык змеи? Что тогда с нами происходит? Как на него реагируют те, с кем мы им разговариваем? Как реагируют люди, с которыми мы говорим на языке жирафа? Что происходит, когда мы используем язык жирафа? Когда мы используем язык змеи, а когда – язык жирафа? Что вы чувствуете, когда говорите на языке змеи? А что чувствуете, используя язык жирафа? Что вы чувствуете, когда ваш собеседник выбирает язык змеи, а что – когда язык жирафа? Какой язык способствует поддержанию беседы, а какой нет? Что чувствовали наблюдатели? Какие ощущения были у тех, кто разыгрывал ситуации? Приведите примеры использования языка змеи и языка жирафа в обычной жизни, вашими родителями, братьями или сестрами, одноклассниками,

друзьями, соседями, родственниками, и т.д. Чему вы научились из этого упражнения? Какой язык полезнее? Какой язык люди чаще выбирают?

Примеры карточек:

КАРТОЧКИ С СИТУАЦИЯМИ	
ЯЗЫК ЗМЕИ	**ЯЗЫК ЖИРАФА**
ДЕВОЧКА Из-за тебя я прождала целый час.	ДЕВОЧКА Я злюсь, потому что я долго ждала. Я бы хотела, чтобы ты соблюдал наши договоренности.
КОНДУКТОР Убери ноги с сиденья! Дома ты на стол их кладешь?	КОНДУКТОР Пожалуйста, не ставьте ноги на сиденье. Мы бы хотели, чтобы все пассажиры могли сидеть на чистых сиденьях.
ОДНОКЛАССНИК Убери свои руки от моего телефона!	ОДНОКЛАССНИК Пожалуйста, не трогай мой телефон. Мне не нравится, когда мои вещи трогают без разрешения. Если тебе нужно позвонить, просто попроси.
РОДИТЕЛЬ Ты вечно приходишь из школы поздно, но сегодня это вообще ни в какие ворота!	РОДИТЕЛЬ Я очень волнуюсь, когда ты так задерживаешься. Я бы очень хотела, чтобы ты приходил домой пораньше, чтобы мы могли больше времени проводить вместе, собираться всей семьей. Когда тебя нет так долго, я волнуюсь, что в наше неспокойное время с тобой случилось что-то плохое.
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ А ты, девочка, постоянно	ДИРЕКТОР ШКОЛЫ Я заметил, что ты сегодня немного

опаздываешь!	опоздала. Я бы хотел, чтобы школьное расписание соблюдалось всеми без исключения. Будь добра, постарайся приходить вовремя.
ПРОДАВЕЦ Что ты все пялишься на полки? Товар нельзя трогать руками!	ПРОДАВЕЦ Простите, но другие покупатели также хотели бы взять товар с этой полки. Могу я вам помочь найти то, что ищете?
УЧИТЕЛЬ Это не первый раз, когда ты являешься без домашнего задания.	УЧИТЕЛЬ Я бы хотел, чтобы по математике у тебя были только отличные оценки, поэтому я очень недовольна, что ты не делаешь домашнее задание.

Релаксационная практика «Дыхание и тело» (10 мин.)

Цель: научиться управлять своим вниманием для развития его устойчивости и сфокусированности, выйти из режима автоматического реагирования на события окружающего мира, снять напряжение, восстановить ресурсное состояние после тренингового дня.

Инструкция: Ведущий зачитывает спокойным голосом следующую примерную инструкцию.

Подготовка: Примите удобную вам позу. Найдите положение, в котором вам будет максимально комфортно. Ваша поза должна вселять вам чувство собственного достоинства, но при этом быть достаточно расслабленной. Если вы хотите, можете закрыть глаза, опустить взгляд или смотреть перед собой, не фокусируясь на конкретной точке. Расслабьте мышцы лица.

Позвольте себе расслабиться и, одновременно, удерживать внимание на происходящем. Убедитесь, что у вас достаточно устойчивая опора. Расположите ноги и руки так, как вам удобно. Если вы хотите – можете несколько

скорректировать вашу позу. Пусть вес равномерно распределится по точкам соприкосновения вашего тела с поверхностью.

Дыхание: Теперь сосредоточьтесь на своем дыхании, на движении вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Не нужно регулировать его или пытаться подстраивать. Просто понаблюдайте за своим дыханием. Где вы ощущаете его наиболее отчетливо? Прислушайтесь к ощущениям, сопровождающим каждый вдох и выдох. Заметьте, как ваши плечи, грудь, живот приподнимаются и растягиваются на вдохе и опадают, опускаются на выдохе. Обратите внимание на меняющийся ритм ощущений в области живота по мере того, как вы вдыхаете и выдыхаете. Вы можете положить на него руку, чтобы отчетливее это прочувствовать.

Возможно, вам удастся заметить небольшие паузы перед каждым вдохом и выдохом. Отнеситесь к своему опыту с любопытством, не думая о том, что, по вашему мнению, должно происходить.

Понаблюдайте, получается ли у вас следить за процессом дыхания в каждый конкретный момент, не напрягаясь и не форсируя движения. Позвольте своему вниманию быть максимально восприимчивым – пока оно следует за ритмом дыхания в теле. Сохраняйте связь с каждым своим вдохом и выдохом.

Тело: Теперь, продолжая наблюдать за движением вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, расширьте поле осознанности, чтобы оно полностью охватило ваше тело. Осознайте свое тело как единое целое. Попробуйте поймать ощущение организма, который сидит и дышит. Прочувствуйте все разнообразие ощущений, возникающих в нем.

Осознайте свое тело в пространстве. Ощутите его вес, положение. Ощутите контакт кожи с тканью одежды. Где-то она прилегает более плотно, где-то менее. Поймайте ощущения соприкосновения, давления или контакта ступней, ног, ягодиц с поверхностью, на которой вы находитесь, рук – с коленями или друг с другом.

Постарайтесь удержать все эти ощущения, дыхание и осознание тела как единого целого в большом пространстве осознанности. Обратите внимание на то, как осознанность можно фокусировать попеременно на маленькой точке или в большом пространстве. Позвольте телу и любым возникающим ощущениям быть

такими, как есть. Не стремитесь что-то изменить. Отметьте любые приятные, неприятные или нейтральные ощущения и проявите дружелюбие и интерес к тому, что происходит в теле, а также к вашей реакции на это.

Возникающие в теле сильные ощущения, особенно если они неприятны или вызывают дискомфорт, могут перетягивать внимание на себя. В этом случае у вас есть выбор: вы можете скорректировать свою позу (тогда обязательно проследите желание сделать это, само движение и его последствия) или исследовать эти ощущения (для этого ненадолго сосредоточьтесь на той области, где возникают самые сильные ощущения, и постарайтесь по мере возможности мягко и внимательно изучить паттерн ощущений, который вы обнаружите). Какими именно качествами они обладают, где именно возникли, изменяются ли они со временем и перемещаются ли из одной части тела в другую? Попробуйте использовать дыхание в качестве проводника осознанности к этим напряженным участкам, «направляя» дыхание к ним и от них.

Будьте открыты тем ощущениям, которые вы уже заметили. Позвольте себе узнать, что вы чувствуете напрямую через сами ощущения, а не через мысли о них или попытки рассказать самому себе, что это может значить.

Если вас увлекли за собой сильные физические ощущения, мысли или чувства, попытайтесь вернуться в настоящее, вновь сосредоточив внимание на ритме дыхания и ощущении тела как единого целого.

Удерживайте все меняющиеся ощущения в пространстве, наблюдая при этом за вдохами и выдохами.

Когда будете готовы – вы можете вернуться к нам. Осторожно откройте глаза, пошевелитесь, оглядитесь. Взгляните на себя, на то, что и кто вас окружает.

Подтема 3. Подведение итогов

Упражнение «Открытие на занятии» (5 мин.)

Цель: получить обратную связь, проанализировать опыт.

Материалы: мягкая игрушка.

Инструкция: Ведущий передает мягкую игрушку. Тот, у кого в руках игрушка, рассказывает, что было важного для него на этом тренинге. Затем участник передает игрушку другому.

Заключение: Необходимо получить от участников обратную связь, а также объявить тему следующего тренинга.

ТРЕНИНГОВЫЙ ДЕНЬ 4. НАВЫКИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (часть 2)

Цель: сформировать навыки отказа от предложенного, развить навыки взаимодействия и сотрудничества между членами группы, сформировать навыки активного слушания и оказания помощи и поддержки.

Продолжительность: 3 часа.

Введение: Ведущий озвучивает темы семинара, отвечает на вопросы.

ХОД РАБОТЫ

Подтема 1. Подготовка к работе

Техника «Связь с предыдущим занятием» (5 мин.)

Цель: проанализировать опыт, полученный на предыдущем занятии, осознать приобретенные навыки.

Инструкция: Ведущий предлагает группе вспомнить вместе, что они делали на прошлом занятии, какие упражнения выполняли, какие дискуссии вели, какую новую информацию узнали. Ведущему следует попросить участников (желающих) рассказать о случаях из повседневной жизни, в которых тема предыдущего занятия сыграла роль.

Подтема 2. Как говорить «нет»

Упражнение «Как говорить нет» (5 мин.)

Цель: научиться говорить «нет», принимать решения, отстаивать свои права.

Инструкция: Ведущий предлагает разделиться на пары. Один участник из пары старается получить какую-либо вещь другого, используя любые известные вербальные методы убеждения. Задача другого – не дать то, что у него просят. Затем

роли меняются. Когда пара закончила, происходит смена партнера для того, чтобы столкнуться с другими методами убеждения и применять другие способы отказа.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствовали в роли просящего и в роли отказывающего? Какая роль сложнее? Какие отличия между партнерами вы заметили? Что вы узнали из этого упражнения? Были ли у вас случаи, когда вы хотели сказать «нет», но по какой-то причине соглашались? Для чего и в каких ситуациях нужно уметь говорить «нет»? Если человек умеет говорить «нет», что это говорит о нем? Кому удалось получить желаемый предмет? Как вам это удалось? Есть ли сходства в использованных методах у тех, кто все же получил желаемое? Как такие ситуации выглядят в реальной жизни? Можете привести примеры реальных ситуаций с вашими друзьями, братьями или сестрами, которые напоминают то, что происходило в рамках этого упражнения?

Упражнение «Синонимы» (10 мин.)

Цель: улучшить навык отказа от предложенного.

Материалы: бумага, канцелярские принадлежности.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам сформировать несколько микрогрупп и дает задание каждой написать список синонимов к слову «нет» как отказу («Спасибо, я не буду», «В другой раз» и т.п.). Затем каждая микрогруппа представляет свои варианты ответов.

Вопросы для обсуждения: Сложно ли вам говорить нет, когда вы хотите от чего-то отказаться? Почему? Почему важно говорить нет, когда чувствуешь, что это нужно? Как эти фразы могут помочь Вам говорить нет?

Упражнение «Черное и белое» (10 мин.)

Цель: улучшить навык отказа от предложенного.

Материалы: карточки черных и белых цветов, магниты для доски.

Инструкция: Ведущий обращает внимание участников на белую (справа) и черную (слева) карточки, висящие на стене. Он предлагает участникам послушать утверждение и выбрать определенную позицию. Если участник согласен с

утверждением, то он занимает позицию возле белой карточки, а если не согласен с утверждением – становится под черной карточкой. После каждого утверждения ведущий просит участников высказать свое мнение.

Примерные утверждения:

• Я стараюсь никогда не отказывать, потому что боюсь обидеть.

• У тех, кто уверенно и часто говорит «нет», не бывает настоящих друзей.

• Считаю, что хороший человек не должен отказывать людям.

• Мне трудно принимать решения – я разрываюсь на части.

• Когда мне приходится говорить «нет», я чувствую себя виноватым.

• Когда я говорю «нет», мне кажется, я поступаю грубо и эгоистично.

• Иногда просто легче со всем согласиться и сделать, что тебя просят.

Упражнение «Фиона» (15 мин.)

Цель: научиться противостоять влиянию.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам стать в круг. Каждый из них в рамках упражнения может попробовать побыть «Фионой», которая становится лицом к группе и произносит команды для выполнения. Если команда начинается со слов «Фиона говорит», группа должна выполнить ее в обязательном порядке. Если команда начинается с других слов, она не должна выполняться. Тот, кто ошибается, становится Фионой. Темп упражнения должен нарастать. Когда большинство участников побывали в роли Фионы, ею становится ведущий. После нескольких команд он показывает на стул и произносит: «Фиона говорит съесть этот стул».

Вопросы для обсуждения: Почему вы не стали есть стул? Что бы вы делали, если бы Фиона сказала вам сделать что-то плохое другому человеку? Себе? Почему мы делаем то, что говорят нам другие? Как вы думаете, на что было направлено это упражнение? Как научиться противостоять влиянию?

Упражнение «Я имею право» (20 мин.)

Цель: научиться отличать эффективное и неэффективное отстаивание своих прав.

Материалы: большие листы бумаги, плакат с перечнем прав.

Инструкция: Ведущий размещает на доске большой плакат с перечнем прав. Важно подчеркнуть, что нельзя отстаивать свои права, нарушая права других.

Ведущий разделяет участников на три группы, которые разыграют следующие роли:

a) дети, которые совершают буллинг;

b) дети, которые страдают от буллинга;

c) дети, которые оказывают отпор буллингу.

Ведущий раздает каждой группе краткие письменные инструкции: Каждый из вас представляет человека, у которого есть некоторые или все эти характеристики:

Первая группа: Вы высмеиваете тех, кто чем-то отличается от большинства, вы их выталкиваете из вашей компании. Вы склонны драться и толкаться. Вы заставляете тех, кто слабее вас, делать то, чего они не хотят. Вы сломали несколько вещей, принадлежащих другим, потому что злились. Вы мстительны, легко впадаете в ярость и хотите быть авторитетом в классе. Вы часто распускаете ложные слухи о своих одноклассниках и т.д.

Вторая группа: Вы замкнуты, робки, физически слабы, несчастны, не уверены в себе, спокойны и неуклюжи.

Третья группа: Вы уверены в себе, умеете отстаивать свои права, миролюбивы, спокойны и доброжелательны. Вы помогаете другим. Вы хороший и надежный друг, уважаете других, которые не похожи на вас, пользуетесь успехом у других.

Ведущий зачитывает утверждения с плаката «Я имею право». Задача добровольца от каждой группы приводить примеры поведения, характерного для их группы (например, подумайте и сформулируйте предложение, которые отразит тип характера вашей группы). Кроме содержания утверждения, нужно обращать внимание на интонацию, произношение и жесты, которые сопровождают высказывания. Третья группа выполняет в этом случае корректирующую функцию. Следовательно, ее представление должно идти последним. Таким образом, на каждое право будет по три примера. Чтобы упростить задачу, ведущий зачитывает примеры, приведенные в скобках под каждым правом.

Вопросы для обсуждения: Как мы отстаиваем наши права? Как это делала каждая группа? Что вы думаете об этих трех способах? Чего не хватало второй группе? Какой была первая группа? Что вам не понравилось? Смогут ли группы получить то, чего они хотят? Как первая и вторая группа могут исправить свои ошибки? Что мы делаем, когда нас провоцируют или когда с нами жестоко обращаются? Какие стратегии выбирали в каждой ситуации?

Примеры для плаката со списком прав (заглавными буквами в скобках приведены примеры, которые не нужно писать на плакате, но которые нужно озвучить для облегчения работы):

Я имею право:

- **Добиваться того, чего я хочу, даже если я никогда этого не получаю.**
  (ОКАЖИТЕ МНЕ ПОДДЕРЖКУ, ПОТОМУ ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ)
- **Выражать свои идеи, даже если другие считают их глупыми.**
  (ДАВАЙТЕ СОЗДАДИМ В КЛАССЕ ЗОНУ РАССЛАБЛЕНИЯ)
- **Чувствовать то, что я чувствую, даже если другие считают, что я не должен это чувствовать.**
  (МОЯ СОБАКА УМЕРЛА)
- **Ошибаться, особенно если я сделал, все что мог.**
  (ВЫЙТИ ИЗ ДРАКИ)
- **Сделать еще одну попытку, даже если все уверены, что у меня не получится.**
  (ПОМОЧЬ ПОМИРИТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ ПОСЛЕ ССОРЫ)
- **Менять свое мнение, даже если другие считают, что я не должен этого делать.**
  (Я НЕ ХОЧУ ИДТИ ГУЛЯТЬ С ТОБОЙ)
- **На признание и уважение, даже если мои поступки подвергаются критике.**

(ТЫ НАЛАЖАЛ НА ШКОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, НО ТЫ ВСЕ РАВНО ХОРОШИЙ ДРУГ)

- **Сказать «нет» и не чувствовать себя виноватым.**
  (Я НЕ БУДУ ПИТЬ ПИВО НА ВЕЧЕРИНКЕ, ХОТЯ Я И ЧЛЕН КОМПАНИИ)
- **Жаловаться на несправедливость, даже если я вынужден смириться с ней.**
  (Я ПОЛУЧИЛ ШЕСТЕРКУ ЗА ТО ЖЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАДАНИЙ, ЗА КОТОРОЕ МОЕМУ ТОВАРИЩУ ПОСТАВИЛИ ВОСЬМЕРКУ)
- **Гордиться своими успехами, даже если они кого-то огорчают.**
  (Я ПРЫГАЮ В ДЛИНУ ЛУЧШЕ ВСЕХ В КЛАССЕ)

Подтема 3. Взаимодействие

Упражнение «Собери квадрат» (15 мин.)

Цель: развить навыки взаимодействия и сотрудничества между членами группы для достижения общей цели; развить чувство сплоченности группы, командный дух и уважение других; потренировать способность решать задачу группой, а также невербальную коммуникацию.

Материалы: конверты – по одному для каждого участника; разноцветные листы бумаги формата А4, из которых вырезаются кусочки треугольников. Конверты, в которых лежат части треугольников, подготавливаются заранее. В результате должно получиться четыре треугольника, которые сформируют квадрат.

Инструкция: Вырежьте четыре треугольника. Каждый треугольник разрежьте на три части. Смешайте части треугольников и разложите их в четыре конверта так, чтобы из трех имеющихся элементов нельзя было собрать треугольник.

Для младших классов треугольники можно вырезать из цветной бумаги (тогда будет проще собрать части одного треугольника). Для старших классов задание усложняется: все треугольники одного цвета.

Участники делятся на группы по четыре человека. Каждый участник получает запечатанный конверт, в котором лежат элементы треугольников.

Задача каждой группы – собрать один общий квадрат.

Условия:

• Каждый участник группы должен собрать треугольник, состоящий из трех элементов.

• Единственный способ для каждого члена группы собрать свой треугольник – это получить необходимые ему части от других участников группы, или если группа будет работать сообща: все участники выложат свои кусочки в одном месте.

• Во время выполнения этого упражнения нельзя разговаривать.

• Все треугольники в каждой группе одинакового размера и состоят из трех частей.

• Победителем становится та группа, которая первая соберет квадрат из треугольников.

Вопросы для обсуждения: Какова была цель этого упражнения? Что вы чувствовали во время его выполнения, пытаясь собрать квадрат? Удалось ли вам наладить сотрудничество? Было сложно обмениваться элементами треугольника, не разговаривая? Проще что-то делать одному или вместе с другими?

Подтема 4. Поддержка

Упражнение «Телефонный разговор» (15 мин.)

Цель: сформировать навыки активного слушания и оказания помощи и поддержки.

Материалы: карточки с ситуациями для телефонных разговоров, мел.

Инструкция: Участники садятся в два концентрических круга, однако партнеры сидят спиной к спине и представляют, что у них конфиденциальный телефонный разговор. Участникам из внешнего круга раздаются карточки с описанием ролей и ситуаций. Показывать карточку партнеру нельзя. После прочтения карточки участники должны позвонить партнеру, чтобы поговорить о своей проблеме, однако, не раскрывая ее немедленно (как будто сомневаясь, рассказывать или нет). Партнер, сидящий за спиной, должен стараться разговорить собеседника, попытаться понять его чувства и поддержать его (но не давать советов). Посредством наводящих вопросов партнер должен подвести звонящего к решению

проблемы, которое должно быть решением самого звонящего. Как только участник приходит к решению, разговор заканчивается.

Рекомендации: Перед выполнением упражнения повторите правила активного слушания и определение эмпатии. Потренируйтесь задавать открытые и закрытые вопросы, чтобы глубже проникнуть в суть проблемы. Спросите у участников, чем отличаются открытые и закрытые вопросы. Напишите на доске несколько примеров.

Можно попросить одного добровольца сыграть роль звонящего с проблемой, а ведущий сыграет роль друга, который поддерживает звонящего. Ведущий будет задавать открытые вопросы, наглядно демонстрируя, как нужно выполнять задание. Затем все переходят к работе в парах.

Пояснения: Человеку, у которого есть какая-та проблема, может помочь сам процесс определения проблемы, а не готовое решение и советы, которые мы склонны навязывать другим. Люди должны сами прийти к своему решению, понять свои проблемы и изучить возможные пути их решения и возможные последствия разных решений. Мы же можем им в этом помочь, пытаясь их понять, слушая их и задавая правильные вопросы. В любом обсуждении мы можем задавать два типа вопросов: ЗАКРЫТЫЕ вопросы, на которые можно ответить либо ДА, либо НЕТ, и которые не способствуют рефлексии, рассуждению и поиску решения; и ОТКРЫТЫЕ вопросы, например, «Что самое простое, что ты можешь сделать в этой ситуации?», «Как ты думаешь, что может тебе помочь?», «Ты представляешь, как тебе нужно сейчас действовать?», которые позволяют человеку, столкнувшемуся с проблемой, проанализировать ее и возможные пути ее решения.

Примеры карточек с ситуациями для телефонных разговоров:

1. Вчера по дороге домой на меня напали несколько мальчишек из нашей школы. Они сказали, что я плохо о них говорил в школе. Я вообще не понимаю, о чем речь, но мне страшно.
2. Мне одиноко и тревожно. Меня никто не понимает. Я пытаюсь с кем-то подружиться, но я чересчур другой.
3. Я ненавижу тех, кто «сдает» друзей, но сегодня я сам наябедничал учителю на одноклассника.

4. Когда я злюсь, у меня реально сносит крышу. Мне непременно нужно кому-нибудь двинуть.

5. Одноклассники обзывают меня, когда я не могу ответить у доски. Меня называют болваном, идиотом, кретином.

6. У меня нет модной и дорогой одежды, и поэтому девочки из класса не хотят со мной гулять. Хотя они никогда не говорили мне, что они меня стесняются, я думаю, что это и есть основная проблема.

7. Каждый день старшеклассник зажимает меня в туалете и требует денег. А если я говорю, что у меня их нет, он бьет меня в живот и угрожает.

8. Я отличник. Я считаю, что прогуливать уроки глупо, и я никогда их не прогуливаю. Но мальчики из класса бьют меня за это.

9. У меня старый мобильный телефон. Надо мной из-за этого часто смеются.

Релаксационная практика «Звуки и мысли» (15 мин.)

Цель: понаблюдать за сенсорными, эмоциональными и когнитивными процессами и понять их взаимосвязь, снять напряжение, восстановить ресурсное состояние после тренингового дня.

Инструкция: Ведущий зачитывает спокойным голосом следующую примерную инструкцию.

Подготовка: Сядьте прямо – так, чтобы ваш позвоночник ни на что не опирался, но при этом не был слишком скован. Расслабьте плечи, держите голову и шею прямо, а подбородок чуть опустите. На несколько минут сосредоточьте внимание на дыхании, чтобы как следует расслабиться и успокоиться. Теперь расширьте сферу внимания, чтобы она включала в себя все тело, будто оно все дышит. Так вам будет легче отследить все возникающие в теле ощущения. Следующие несколько минут осознанно наблюдайте за телом и дыханием. Помните, что в течение всей практики вы можете возвращаться к своему телу и дыханию, если ваше сознание станет слишком часто отвлекаться или вы будете испытывать слишком сильные эмоции.

Звуки: Теперь позвольте вашему вниманию переместиться от ощущений в теле к слуху и будьте открыты возникающим звукам. При этом не стоит специально

прислушиваться и пытаться услышать определенные звуки. Просто оставайтесь восприимчивым к звукам, доносящимся отовсюду – рядом, далеко от вас, спереди, сзади, сбоку, сверху, снизу. Так вы сможете почувствовать все пространство звука вокруг вас. Возможно, вы заметите, как легко очевидные звуки могут вытеснять более тонкие. Обратите внимание на паузы между звуками – моменты относительного спокойствия. Постарайтесь воспринимать звуки просто как звуки, ощущения. У многих из нас есть привычка определять источник звуков, едва мы их слышим. Попробуйте зафиксировать тот момент, когда вам захочется как-то идентифицировать звук, а потом снова сосредоточьтесь на нем самом. Возможно, в какой-то момент вы поймете, что думаете о звуках. В этом случае попробуйте переключить внимание на сенсорные качества звуков (высоту, тембр, громкость и продолжительность), игнорируя их значения, производимый ими эффект или ассоциации, которые они вызывают. Если вы заметили, что ваше внимание переключилось на что-то другое, отметьте, на что именно, и мысленно вернитесь к звукам, которые появляются и исчезают.

Мысли: Теперь пришло время переключиться на мысли – попытайтесь увидеть в них события, происходящие в сознании. Все это время вы пытались осознать появление звуков, их присутствие и исчезновение. Теперь проделайте то же самое с мыслями – проследите, как они возникают, и понаблюдайте за их поведением в сознании (их можно сравнить с плывущими по небу облаками, и небо в данном случае – это наше сознание). Не пытайтесь специально вызвать в сознании мысли или отогнать их. Пусть они появляются и исчезают сами, как и звуки. Как облака бывают темными и штормовыми или светлыми и пушистыми, так и наши мысли могут принимать различные формы. Иногда они заполняют собой все пространство, но бывает и такое, что они все растворяются, оставляя небо безоблачным. Кроме того, вы можете следить за мыслями, будто их показывают в кино. Представьте, что вы сидите в зале, смотрите на экран и ждете появления мысли или картинки. Когда она появится, уделите ей внимание, а когда исчезнет, просто отпустите ее. Иногда эти мысли будут активно «затягивать вас в себя». Если вы заметили это, поздравьте себя, а затем вернитесь на свое место в зрительном зале и терпеливо ждите

следующих мыслей. Если определенные мысли пробуждают в вас сильные чувства или эмоции, приятные или неприятные, отметьте про себя их эмоциональный заряд и интенсивность, но не пытайтесь их как-то изменить. Помните: если у вас никак не получается сосредоточиться или вы оказываетесь слишком вовлечены в собственные мысли, сконцентрируйтесь на ритме дыхания и ощущении своего тела как единого целого и используйте его в качестве привязки к настоящему.

Подтема 5. Подведение итогов

Упражнение «Снежки» (5 мин.)

Цель: позитивно завершить тренинговый день.

Материалы: листы А4.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому участнику написать позитивное пожелание участнику тренинга (не адресно). Затем участники формируют из него «снежок» и бросают друг в друга «снежки». В конце игры у каждого участника должен остаться один снежок, после чего участники разворачивают и читают пожелания.

Заключение: Необходимо получить от участников обратную связь, а также объявить тему следующего тренинга.

ТРЕНИНГОВЫЙ ДЕНЬ 5. НАВЫКИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (часть 3)

Цель: ознакомиться с понятием прав; осознать существующие социальные стереотипы, а также их роли в построении межличностных отношений; изучить понятия дискриминации и изоляции.

Продолжительность: 3 часа.

Введение: Ведущий озвучивает темы семинара, отвечает на вопросы.

ХОД РАБОТЫ

Подтема 1. Подготовка к работе

Техника «Связь с предыдущим занятием» (5 мин.)

Цель: проанализировать опыт, полученный на предыдущем занятии, осознать приобретенные навыки.

Инструкция: Ведущий предлагает группе вспомнить вместе, что они делали на прошлом занятии, какие упражнения выполняли, какие дискуссии вели, какую новую информацию узнали. Ведущему следует попросить участников (желающих) рассказать о случаях из повседневной жизни, в которых тема предыдущего занятия сыграла роль.

Подтема 2. Права

Упражнение «Четверки» (20 мин.)

Цель: развить навыки взаимодействия и принятия групповых решений относительно прав ребенка.

Материалы: ручка и бумага для каждого участника; краткая версия Конвенции ООН о правах ребенка.

Инструкция: 1. Участники делятся на две группы. Все садятся кругом. Каждый участник получает ручку и бумагу. Пусть каждый самостоятельно напишет четыре слова/предложения в ответ на вопрос: Какие права должны быть предоставлены ребенку вашего возраста?»

2. Как только вы написали четыре права, которые, по вашему мнению, должны быть у всех детей вашего возраста, объединитесь в пару с кем-либо из группы. Вместе напишите восемь ваших прав и определите четыре, с которыми вы оба согласны. Важно не добавлять новых прав, а просто из восьми выбрать четыре наиболее важных.

3. Как только второе задание выполнено, каждая пара объединяется с другой парой, и они обмениваются своими четырьмя правами. Затем обе пары (четыре участника) определяются с четырьмя правами, с которыми все согласны.

4. Процедура снова повторяется: четверки объединяются и приходят к четырем правам, с которыми все согласны. Можно дать такую инструкцию: «Сейчас все садятся кружком. Давайте запишем на бумаге получившиеся восемь прав (по четыре от каждой четверки). А теперь каждая восьмерка должна определить четыре важных

права, с которыми согласны все восемь участников. В результате вы получите четыре права, которые должны быть гарантированы всем детям вашего возраста, по мнению вашей восьмерки. Затем мы сравним права, предложенные обеими группами, чтобы посмотреть, какие общие права вы определили, и какие есть отличия».

Вопросы для обсуждения: Как вы приходили к согласию? Становилось проще или сложнее приходить к согласию по мере увеличения количества участников? Чем ваша четверка прав отличается от другой четверки? В чем списки прав похожи и какие имеют различия? Почему?

Заключение: После обсуждения участники получают краткий текст Конвенции о правах ребенка. Участники сравнивают права, предложенные ими, с правами из Конвенции и смотрят, попадают ли они в какую-то из категорий, определенных в Конвенции о правах ребенка.

- Если бы вас сейчас попросили повторить упражнение, отличалась бы ваша четверка прав?
- Понравилось вам это упражнение?

Подтема 3. Стереотипы

Упражнения «Какие ваши соседи» (20 мин.)

Цель: объяснить участникам, что стереотипы представляют собой форму дискриминации; проанализировать распространенные стереотипы.

Материалы: маркеры, обувные коробки, конверты, в которых лежит одно слово, называющее профессию, сообщество или пол.

Инструкция: 1. Начните это упражнение с игры в ассоциации, характеризующие какую-либо профессию, группу или пол и т.п. (например, стоматологов, моделей, блондинок или футболистов). В центре круга положите конверты, в которых лежат слова, обозначающие людей определенной профессии, пола, класса или другой группы.

Участник, который начинает игру, вытягивает конверт и читает слово. Если участник сам принадлежит к описываемой группе (например, блондинка), конверт

возвращается в центр и вытягивается другой. Если нет, то слово зачитывается вслух. Участник, сидящий справа, говорит первое, что приходит в голову в связи с названным словом. Например, если это слово «блондинка», участник справа говорит то, что приходит на ум в связи с этим словом. Потом следующий участник вытягивает конверт. Важно, чтобы участник не принадлежал к категории, указанной на карточке. И снова сидящий справа дает свою ассоциацию с озвученным словом. Во втором раунде роли меняются: те, кто давали ассоциации, теперь зачитывают слова.

Вопросы для обсуждения: Что нового вам удалось понять во время игры? Удавалось ли вам быстро придумать ассоциацию? Были ли ассоциации, о которых было сложно говорить? Были ли ассоциации, которые ставили вас в тупик?

2. Продолжите упражнение вопросом, знают ли участники, что такое стереотипы. Кратко объясните, что стереотипы – это устойчивые образы или представления, приписывающие определенный набор характеристик (как приятных, так и неприятных) отдельным людям или социальным группам.

3. Затем каждый участник получает пустую обувную коробку. Если невозможно обеспечить достаточное количество коробок, можно выполнять упражнение на листах бумаги, на которых каждый участник напишет ключевое слово представителя какой-либо профессии, пола или группы, в зависимости от того, какой конверт они вытянул. Затем каждый передает свой листок бумаги соседу справа. Таким образом, все листы бумаги пройдут весь круг, и каждый запишет ту типичную черту, которая приходит им в голову в связи с ключевым словом. Если же коробок достаточно, участники делятся на группы по четыре человека, каждый вытягивает конверт с ключевым словом. После этого каждый участник из четверки (включая «владельца» коробки) записывает на боках коробки качество, которое ассоциируется с ключевым словом (например, все модели …, программисты …, все футболисты…, стоматологи…).

4. В конце концов, из коробок строят стену. Каждый «кирпич» (т.е. коробку) нужно прочесть. Некоторые характеристики могут спровоцировать дискуссию.

После того, как ключевое слово и его характеристики обсуждены, кирпич убирают из стены.

Вопросы для обсуждения: Есть ли среди вас представители тех категорий, которые были указаны? Что вы чувствуете? Знаете ли вы кого-то из упомянутых групп? Все написанное применимо и к вашему знакомому? Какие ваши типичные качества? Как вы можете истолковать эту стену? Есть ли группа/категория, к которой вы бы хотели принадлежать? Почему? Что вы думаете по поводу того, что вы дали характеристики некоторых представителей, с которыми вы никогда не сталкивались и ничего не знаете о них.

Примеры категорий/групп, которые можно вложить в конверты: «Все известные люди», «Все блондинки», «Все врачи», «Все, кто младше меня», «Все единственные в семье дети», «Все отличники», «Все неуспевающие», «Все безработные», «Все, кто из неблагополучной семьи», «Все оперные певцы», «Все безработные» и т.п.

Упражнение «Поезд» (15 мин.)

Цель: осознать существующие социальные стереотипы, а также их роли в построении межличностных отношений.

Материалы: карточки со списком персонажей и ручки по числу участников.

Инструкция: Ведущий предлагает группе «отправиться в длительное путешествие на поезде». Участников просят заполнить анкету, которая сделает их путешествие максимально комфортным. Участники группы работают индивидуально. Каждый из них получает карточку со списком персонажей (он приведен ниже). Вопрос звучит так: «С кем из этих людей вы меньше всего хотели бы оказаться в купе поезда?». Участники должны определить сперва три самых непредпочтительных выбора, а потом – три предпочтительных.

Примерный список:

- Цыганка;
- Подросток, относящийся к определенной субкультуре;
- Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком;
- Студент из восточных стран;

- Подросток, похожий на наркомана;
- Милиционер;
- Инвалид со складной коляской;
- Китаец, который ест странно пахнущую еду;
- Человек, говорящий на непонятном языке;
- Человек из деревни с большим мешком.

Затем группа делится на подгруппы по три человека. Каждая группа – купе. Цель – проранжировать список, чтобы выбрать четвертого попутчика. После этого группа собирается вместе.

Вопросы для обсуждения: Трудно ли было прийти к единому мнению? Почему ответы разных групп оказались разными? Почему иногда ответы всех групп совпадали? Каковы причины нежелания ехать с человеком в одном купе? Можем ли что-то сделать с нашими чувствами в таких случаях? А нужно ли с ними что-то делать? Может ли кто-нибудь не захотеть ехать в одном купе с вами? Виноваты ли те, с кем мы не хотим ехать? Что они почувствуют, если увидят наше недовольство? Как лучше всего поступать в таких случаях?

Подтема 4. Дискриминация и изоляция

Упражнение «А я считаю…» (15 мин.)

Цель: осознать возможность сосуществования различных мнений.

Материалы: листы в напечатанными утверждениями.

Инструкция: Ведущий проводит посреди аудитории воображаемую черту. С одной стороны ведущий вешает нарисованный на бумаге плюс («согласен»), с другой – минус («не согласен»). Сама черта означает отсутствие мнения. Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону «плюса» или «минуса». Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений.

Примеры утверждений:

- Самый важный предмет – математика.

- Играть в компьютер лучше, чем смотреть телевизор.
- Самое прекрасное домашнее животное – кошка.
- Не иметь высшего образования – стыдно.
- Самая классная музыка – рэп.
- «Кока-кола» вкуснее «Фанты».
- Изучать иностранный язык легче, чем физику.

Вопросы для обсуждения: Был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях? Были ли случаи, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве? Что они чувствовали? Не испытывали ли они соблазна поменять мнение под давлением большинства? На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно? Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны? Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

Упражнение «Разрывая круг» (15 мин.)

Цель: ощутить, что значит принадлежать к меньшинству и к большинству; проанализировать стратегии, которые мы выбираем, чтобы оказаться принятыми в группу.

Материалы: ручка и бумага.

Инструкция: 1. Ведущий просит вызваться две пары добровольцев. Первых двух добровольцев назначьте «обозревателями». Объясните им, что их задача на время упражнения – записывать все модели поведения, которые они заметят. Другой паре волонтеров объясняют их роль – они друзья всей остальной группы, которая только что выиграла путевку на побережье. Оба волонтера очень любят эту компанию, но ребята из компании по какой-то причине отвернулись от них. В результате пара волонтеров оказалась в положении аутсайдеров. Они очень хотят снова вернуться в компанию и провести вместе отпуск на побережье. Однако компания

их примет только в том случае, если они прорвутся в круг и снова войдут в группу.

2. Обозреватели должны фиксировать следующее: о чем говорят люди в кругу; что они говорят аутсайдерам; что они делают; какие действия они предпринимают,

чтобы не позволить аутсайдерам прорваться в круг; о чем говорят и как поступают аутсайдеры, которые стремятся прорваться в круг. Обозреватели должны запротоколировать все стратегии, которые использовали аутсайдеры, чтобы попасть в группу, и которые использовала группа, чтобы не позволить им прорваться.

3. Участникам, которые стоят кругом, просят стоять плотно друг к другу, плечом к плечу, чтобы между ними не оставалась ни малейшей щелочки. Те, которые хотят прорваться в круг, могут выбирать любые способы, в то время как ребята из круга будут им препятствовать.

4. У аутсайдеров есть две минуты, чтобы прорваться в круг. По истечению времени они становятся в круг, независимо от того, удалось им прорваться или нет. Выбираются новые желающие на роли обозревателей и аутсайдеров.

5. В случае малейших проявлениях агрессии, ведущий должен немедленно остановить игру. Участников надо предупредить об этом заранее. Как только заканчивается раунд игры, участники возвращаются в круг. Во время последующего обсуждения, на флипчарте записываются наиболее часто используемые методы, чтобы попасть в круг; все способы, которые аутсайдеры применяли, чтобы прорваться в круг и снова быть принятыми в группу; все действия группы по предотвращению этого. Затем суммируются наиболее часто используемые действия.

Вопросы для обсуждения: Как себя чувствовали участники в роли аутсайдеров? Что чувствовали стоявшие в кругу? По вашему мнению, что чувствовали те, которых отвергла компания, к которой они принадлежали и которую любили? Что чувствовали те, которых так и не прияли назад? Помните ли вы ситуации из жизни, когда вы чувствовали себя аутсайдером в отношении какой-то группы, в которую вы очень хотели вернуться?

Упражнение «Шаг вперед» (20 мин.)

Цель: способствовать развитию эмпатии по отношению к тем, кто отличается.

Материалы: конверты, в которые вложены карточки с описанием роли (по одному на каждого участника); бумага с жалобами/проблемами, достаточное пространство.

Инструкция: 1. В этом упражнении членам группы предстоит разыграть, в меру своего понимания, определенные роли и ответить на вопросы с позиции своего персонажа. Раздайте конверты, в которые вложены карточки с описанием роли. Каждый участник получает конверт с ролью. Как минимум трое участников должны получить карточку, предписывающую им играть самих себя. Подчеркните, что роли нужно держать в секрете и никому не сообщать.

2. Участники выстраиваются в ряд и обдумывают свои роли. Задайте им несколько вопросов, чтобы помочь разобраться со своими ролями. Делайте паузы между вопросами, чтобы участники могли обдумать их в контексте своих ролей
Возможные вопросы: Как вы можете охарактеризовать свое детство? В каком доме вы живете? Кем работают ваши родители? Какова ваша повседневная жизнь? Что вы делаете утром, днем и вечером? Чем вы занимаетесь на каникулах? Куда вы ездите? Как вы проводите свободное время? Чего вы боитесь? Что делает вас счастливыми?

3. Ведущий читает вслух утверждения, касающиеся разных ситуаций и событий. Если участник может согласиться с утверждением, он делает шаг вперед. Если нет – остается стоять на месте. Утверждения зачитываются одно за другим с длинными паузами между ними, чтобы у участников было время подумать и решить, могут ли они сделать шаг вперед, и сравнить свое положение с положением других. В конце каждому участнику нужно написать, что они чувствовали в своей роли.

Вопросы для обсуждения: Понравилось вам это упражнение? Что вы чувствовали, когда не могли сделать шаг вперед? Что вы чувствовали, когда могли сделать шаг вперед? Когда вы поняли, что другие двигаются медленнее вас? (вопрос задается тем, кто двигался быстрее всех). Вы догадались, у кого какая роль (назовите некоторые самые очевидные роли)? Было ли легко изображать роль, которую вы получили? Как вы себе представляете человека, которого вы сыграли? Вы уверены, что реальность и представление, которое было у вас о вашем персонаже, совпадают

с действительностью или основаны на предрассудках и стереотипах? Является ли это упражнение отражением нашего общества в какой-то мере? Почему?

Примечание: Может так случиться, что кто-то из участников скажет, что не представляет себе жизнь человека, которого ему нужно сыграть, и не может поставить себя на место этого персонажа. Тогда ведущий советует ему обратиться к воображению.

Роли	**Утверждения**
Вам 14 лет. Вы из малообеспеченной семьи. Вы живете вдвоем с отцом, злоупотребляющим алкоголем. Вам 13 лет. Ваши родители безработные. В вашей семье сложное финансовое положение. Вам 13 лет. Вы не любите ходить в школу, потому что у вас есть сложности в учебе, и вас за это дразнят. Вам 12 лет. Ваши родители очень богаты. Вам 14 лет. Вы популярный блогер. У вас множество поклонников.	1. У вас всегда есть деньги, чтобы купить шоколадку. 2. У вас есть своя комната. 3. Вы можете пригласить к себе домой друзей, когда захотите. 4. Вы не боитесь идти домой. 5. Вам нравится ходить в школу. 6. Вы все школьные каникулы проводите на море (или в каком-нибудь модном месте). 7. У вашего отца дорогой автомобиль. 8. Вы можете купить дорогую одежду. 9. У вас мобильный телефон последней модели. 10. У вас много друзей. 11. Вы хорошо ладите с родителями. 12. Вы можете ходить в кино, когда захотите. 13. У вас чистая и аккуратная одежда. 14. У вас есть человек, к которому вы можете обратиться за советом в любой

Вам 12 лет. Вы живете с мамой, так как ваши родители в разводе. Ваша мама очень строга. Вам 13 лет. Ваш отец часто избивает вас и маму. В семье работает только отец, но он не дает вам и маме достаточно денег, чтобы обеспечить качественный уровень жизни. Вам 14 лет. У вас мало друзей. Вас часто обижают в школе. Вы это вы (играете самого себя). Вам 13 лет. Вы твердый отличник, и у вас много друзей. Вы хорошо ладите с родителями. Вам 11 лет. Вы в инвалидной коляске. Вы недавно переехали жить в новый район. Вам 14 лет.	момент. 15. Вас все приглашают на дни рождения. 16. У вас есть две кредитные карточки на ваше имя. 17. У вас всегда новая одежда. Вы не донашиваете за кем-то. 18. У вас дома всегда есть еда.

Вы живете с бабушкой и дедушкой за городом. Каждый день вам приходится ездить в город в школу. Вам 12 лет. Вы живете в приемной семье, потому что ваши родители не заботились о вас.	

Упражнение «Что такое толерантность» (15 мин.)

Цель: дать возможность участникам сформулировать понимание толерантности.

Материалы: определения толерантности, написанные на больших листах ватмана.

Подготовка: написать определения толерантности на больших листах и прикрепить их перед началом к доске или к стенам обратной стороной к группе.

Определение: Толерантность – терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям.

Инструкция: Ведущий делит участников на группы по 3–4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

После того, как группы представят свои формулировки, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Вопросы для обсуждения: Что отличает каждое определение? Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений? Какое определение наиболее удачно? Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

В процессе обсуждения ведущий обращает внимание на следующие моменты:

• Понятие "толерантность" имеет множество сторон.

• Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

Упражнение «Лукошко» (10 мин.)

Цели: способствовать развитию представлений о толерантности.

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из «киндер-сюрпризов», значками и т.п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Инструкция: Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру».

Подтема 5. Завершение

Упражнение «Клубок шерсти» (10 мин.)

Цель: усилить чувство сплоченности группы.

Материалы: клубок шерсти.

Инструкция: Участники становятся в круг. Ведущий начинает игру, кидая клубок кому-либо из участников, но нитка остается в руках. Кидая клубок, ведущий отчетливо произносит, что он хотел бы послать/подарить тому, к кому летит клубок: доброе пожелание или какой-то предмет, что-то, чего у человека нет, но что сделало бы его счастливым. Бросая клубок, можно «подарить», например, путешествие на Дикий Запад, корабль, высший балл по математике, а можно – любовь другого

человека, улыбку, пожелание прекрасного дня, счастливого возвращения домой, мира и т.д. Участники кидают друг другу клубок, придерживая нить в пальцах, пока все не окажутся связанными нитью. Это символ взаимосвязанности, а подарки, которые мы дарим друг другу, укрепляют связи между людьми.

Вопросы для обсуждения: Что означает эта взаимосвязанность для вас? Что она показывает? Что побуждало вас дарить друг другу подарки? Появилось ли у вас ощущение большей сплоченности?

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

- Заполнение финальной анкеты.
- Согласование даты следующей встречи.
- Беседа о том, что могут сделать участники, чтобы сократить насилие в школе, используя знания и умения, приобретенные на тренингах, и проводя различные мероприятия.

Рекомендуемая для подготовки волонтеров литература:

1. Подготовка волонтеров к реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждении образования : учеб.-метод. пособие / разраб. : М.Е. Минова, Е.Ф.Михалевич; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : АПО, 2015. – 198 с.

2. Пособие «Модули волонтеров равного обучения для проведения занятий со сверстниками» / разраб. М. Е. Минова, Е. Ф. Михалевич, Т. А. Працкевич ; ГУО«Акад. последиплом. образования». – Минск : АПО, 2015. – 104 с.

3. Равный среди равных : сборник материалов проекта международной технической помощи «Равный обучает равного». – Минск : АПО, НДЦ «Зубренок», 2015. – 69 с.

4. Общая психология : учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А.Фурманов. – Минск : Соврем.шк., 2009. – 512 с.

Расширение возможностей поддерживающей среды

Рассмотрим, как расширение круга привычного общения обеспечивает свежесть восприятия и пересмотр отношения к прежним проблемам, переосмысливаются передаваемые ценности в учреждении образования при сопоставлении с ценностями взрослого общества.

Расширение контактов – расширение возможностей самореализации и самоопределения

Технологический план-график 4 шага

Название этапа – Расширение возможностей поддерживающей среды, продолжительность – 2 месяца; Цель – установление взаимовыгодного сотрудничества классов обучающихся и педагогических работников с представителями местного сообщества по профилактике насилия в среде учреждения образования, развитию позитивной социальной направленности личности для расширения возможностей поддерживающей среды. Задачи:	
Деятельность ментора и администрации	1. Ментор: помощь в предоставлении контактов с общественными государственными и негосударственными организациями. 2. Администрация: поддержка инициатив классных руководителей, членов СППС в установлении сотрудничества с представителями местного сообщества в вопросах воспитания обучающихся. Создание партнерской внешней сети через установление взаимодействия с организациями, оказывающими образовательную, социальную, психологическую, медицинскую поддержку детям и подросткам.
Деятельность учителей и Совета учреждения	1. Учителя: оказание помощи в формировании родительских инициативных групп. 2. Совет учреждения образования: обобщение инициатив и

образования	рекомендаций учителей, обучающихся, родителей по установлению сотрудничества с конкретными организациями, центрами.
Деятельность родителей и обучающихся	1. Родители: предложение и разработка инициатив, связанных со своей профессиональной деятельностью. 2. Обучающиеся: предложение и разработка инициатив, связанных со своими интересами.
Диагностические показатели	Количество инициатив каждой группы участников образовательного процесса. Количество реализованных инициатив каждой группы участников образовательного процесса. Наличие организаций-участников партнерской внешней сети. Удовлетворенность в реализации заявленных инициатив, оценка продуктивности партнерских отношений в профилактике насилия в среде учреждения образования, развитии позитивной социальной направленности личности.
Промежуточный продукт	Упреждение разных видов насилия в среде учреждения образования, оказание реальной помощи в сложившейся ситуации. Заключение договоров о партнерстве. Снижение фактов насилия и буллинга. Приобщение к культуре взаимоотношений за рамками среды учреждения образования. Расширение социального взаимодействия старшеклассников за рамками учреждения образования, что отражает развитие их социальной мотивации, продвижение в профессиональном и личностном самоопределении.

Четвертый шаг программы посвящен установлению взаимовыгодного сотрудничества учреждения образования с представителями местного сообщества

для профилактики насилия, развития позитивной направленности личности и продуктивного взаимодействия с другими.

Создание партнерской внешней сети организаций, оказывающих образовательную, социальную, психологическую, медицинскую поддержку детям, подросткам и молодежи является важной задачей для учреждения образования. В качестве потенциально заинтересованных в сотрудничестве сторон можно выделить: городской и районные социально-педагогические центры, спортивные секции, центры по внешкольной работе, учреждения здравоохранения, в которые можно обратиться за помощью в кризисной ситуации, центры, дружественные детям и подросткам, инспекция по делам несовершеннолетних, органы опеки.

КТО ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ШАГ: лидирующая роль по налаживанию сотрудничества с местным сообществом принадлежит директору учреждения образования как официальному ее представителю; помощь ему может оказывать Совет учреждения образования.

ВОЗМОЖНОСТИ ЭТАПА:

- Сотрудничество с местным сообществом позволяет ребенку ***убедиться в культуре отношений за рамками школьной среды***. Уже для старших подростков становятся тесны границы учреждения образования, наступает пресыщение от привычной обстановки, они испытывают потребность в принадлежности к референтным группам, желают самоутверждаться в обществе более старших и взрослых людей. Трансляция гуманных идей из других источников формирует больше доверия у обучающихся и способствует удовлетворению потребностей возрастного периода.

- Родители как представители каких-либо сообществ имеют возможность посредством предлагаемого сотрудничества не только ближе познакомиться с проблемами учреждения образования, но и ***оказать индивидуализированную помощь, подсказать направление для самореализации*** отдельным обучающимся. На мероприятиях как на уровне учреждения образования, так и на уровне класса родителями могут быть представлены презентации о своей профессиональной деятельности, ее смыслах и ценностях, пути в профессию и т.д.

- Самой значимой, на наш взгляд, является предоставляемая ***возможность для обучающихся оказаться в другой системе отношений, выйти из привычных взаимодействий, выступить в иной роли***. Это может быть как лидерская, так и исполнительская роль. Важно, что в обратной связи появится вероятность получения новой информации о себе, что поможет в корректировании образа Я и построении Я-концепции.

- Когда идея важности борьбы с насилием, травлей человека транслируется из разных источников и обучающимся приобретается опыт ценностного уважительного отношения к другому, ***ценности обретают устойчивость***. Для одного человека мнение и личностная позиция ученого, общественного деятеля, священника окажет более сильное воздействие на формирование собственной системы убеждений, а для другого более авторитетным будет взгляд блогера, успешного предпринимателя, артиста эстрады и др.

- Обращение к представителям местного сообщества ***разрушает стереотип, что именно школа должна заниматься вопросами профилактики насилия*** и формированием культуры поведения. Информация о возникших в любой организации конфликтах с обучающимися, как правило, сообщается в учреждение образования. Вместе с тем, в ситуации, когда обучающийся не имеет позитивной ценностной опоры в семье, отвергаем сверстниками, внешкольные сообщества могут предоставить поддержку и опыт партнерских отношений, а, возможно, и дружественных.

- Средства массовой информации, дома культуры, театры и музеи могут оказывать ***помощь в организации масштабных мероприятий*** широкого спектра тематик и вариативности форм, привлекая к участию обучающихся и родителей. Например, представители спортивных ассоциаций могут оказать поддержку физически одаренным детям и детям, склонным к агрессивному поведению, перенаправляя их активность в социально приемлемое русло, и т.д.

В организации данного этапа партнерство на договорной основе создает фундамент долгосрочных устойчивых отношений. Согласование деятельности разных организаций часто требует переструктурирования режима работы,

временных и материальных ресурсов, поэтому договорная основа отношений целесообразна.

Выстраивание конкретных планов сотрудничества с местным сообществом, несмотря на их вариативность, подчинено общей логике действий и может быть выражено в **следующей последовательности:**

1) Установление доверительных деловых отношений с представителем сообщества.

2) Приглашение на встречу с администрацией для обсуждения возможного сотрудничества, где, как правило, директор обозначает цели учреждения образования: противодействие насилию, создание дружественной и поддерживающей среды для самореализации обучающихся в культурном взаимодействии и др.

3) Конкретизация задач и плана мероприятий для потенциальных партнеров.

Возможные типы сотрудничества между учреждением образования и местным сообществом:

1) Сотрудничество по созданию социальной поддержки для предотвращения насилия.

Потенциальные партнеры:

- **средства массовой информации** (телевидение, Интернет-ресурсы, журналы, газеты, реклама в транспорте) (https://www.belarus.by/ru/about-belarus/mass-media-in-belarus).

  Планируя сотрудничество со СМИ, важно не только отражать происшествия и масштабные мероприятия, но также акцентировать внимание на актуальных вопросах жизни учреждения образования с участием в ней местного сообщества. Журналистам, работающим в рамках социальной проблематики, можно заранее предлагать новостные поводы.
- **национальные религиозные организации** (церковь, мечеть и др.), религиозные учреждения (религиозные общины, монастыри, религиозные братства, миссионерские общества, духовные учебные заведения), религиозные

объединения и их управления и центры (https://studwood.ru/897186/pravo/religioznye_organizatsii).

- **местные органы власти** (администрация района и другие органы исполнительной власти).
- **вузы психолого-педагогического и медицинского профиля, научно-исследовательские центры и лаборатории.**

  Современные вузы могут оказать помощь как в системной работе по развитию профессиональных компетенций учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, руководителей, так и в освоении необходимых психологических компетенций родителям, в том числе и в разрешении конфликтных и кризисных ситуаций. Задача практикоориентированности, заключающаяся в обеспечении тесной связи теории и практики, может реализовываться в разных формах:

  - *проведении научно-практических конференций* с широким спектром мастер-классов, вебинаров и открытых лекций от приглашенных известных специалистов;

  - *участии в междисциплинарных конференциях*;

  - *проведении образовательных курсов и консультаций* для всех субъектов образовательного процесса;

  - *реализации долгосрочных образовательных проектов* (например, «Родительский университет», «Школа юного психолога»);

  - *принятии и реализации социальных заказов на различные исследования* с последующими рекомендациями по улучшению показателей и разрешению проблем («Научные лавки»);

  - *создании филиалов кафедр* для взаимовыгодного сотрудничества преподавателей, студентов со специалистами учреждений образования, обучающимися, родителями по ряду направлений;

  - *определении баз практик в учреждениях образования* (содержание практик, как правило, включает выполнение социального заказа практикантом; часто студенты могут выступить с позиции «равный обучает равного» либо как

внешний волонтер выступить референтным лицом в разрешении ситуации насилия);

- *формировании педагогического кластера сети учреждений образования* для системы взаимодействия, возможности целостного охвата современной ситуации при решении актуальных проблем.

- **неправительственные организации** (https://helpiks.org/6-72754.html); спортивные организации и объединения, федерации и ассоциации, клубы (http://www.tammby.narod.ru/belarus/belarus-sport.htm).

  Деятельность ряда общественных неправительственных организаций связана с проявлением инициатив различных социальных групп населения и благотворительностью. В реалиях социально-экономической ситуации негосударственная система социальной помощи и поддержки населения имеет свои социальные программы, источники финансирования, формы и методы комплексной работы по многим направлениям – от материальной до психолого-педагогической.

  В Республике Беларусь функционируют учреждения, общественные неправительственные организации, целью работы которых выступает реабилитация жертв насилия и оказание психологической поддержки семьям; действует также немало общественных объединений, которые свои усилия направляют на помощь детям и молодежи (например, Белорусский детский фонд (БДФ), комитет «Дети Чернобыля», Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам, Белорусское республиканское товарищество «Дети в беде», Белорусская ассоциация многодетных родителей, Фонд социальной поддержки детей и подростков «Мы – детям», Фонд помощи детям-сиротам «Надзея», белорусский детский «Хоспис» и др.). Социальную помощь нуждающимся и больным детям, а также другим категориям нуждающихся оказывают международные благотворительные организации, действующие в нашей стране: Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), «Lebenshilfe» («Жизненная помощь») и «Kinderhilfe» («Детская помощь») и др.

Отметим, что работу с партнерами по профилактике буллинга необходимо включить в план учреждения образования, соотнося с другими мероприятиями и обеспечивая, таким образом, их взаимодополнение.

2) Сотрудничество по улучшению условий работы и увеличению количества тематических мероприятий для обучающихся.

Потенциальные партнеры:

- **высшие и средние специальные учебные заведения.**

  Учреждения высшего и среднего специального образования расширяют формы работы с абитуриентами, оказывают поддержку в разработке мероприятий по предметам (викторин, мастерских, конкурсов, акций, ярмарок и т.д.), организовывают экскурсии, дни открытых дверей. Межпредметные проекты в реализации креативных идей поддерживаются международными организациями.
- **учреждения внешкольного образования и воспитания** (http://kariera.by/post-1247/).

  Учреждения внешкольного образования и воспитания осуществляют учебно-воспитательную, научно-методическую и организационно-массовую работу, создают необходимые условия для реализации творческого потенциала, развития личности и социализации подрастающего поколения. Внешкольные учреждения дают возможность детям, подросткам и старшеклассникам попробовать свои возможности и приобрести опыт практической деятельности в разных профессиональных сферах, что помогает выбрать будущую профессию в соответствии с индивидуальными способностями и задатками.
- **неправительственные организации, спортивные ассоциации.**
- **местные предприниматели и компании.**
- **родители (как специализирующиеся на проблеме насилия, так и имеющие возможность поделиться необходимыми контактами или оказать материальную помощь).**
- **выпускники учреждения общего среднего образования, достигшие успехов и добившиеся признания в какой-либо области.**

Комплексные задачи целесообразно решать, придерживаясь методологии создания небольших проектов, определив цели, обязанности исполнителей, сроки исполнения.

3) Сотрудничество для решения проблем насилия и нарушения человеческого достоинства.

Потенциальные партнеры:

- **центры социальной защиты.**
- **кризисные центры оказания психологической помощи.**
- сотрудники правоохранительных органов (местное отделение милиции и сотрудники милиции, в чьи обязанности входит работа с учреждениями общего среднего образования и профилактика насилия).
- сотрудники учреждения здравоохранения.
- **комитеты и/или отделы образования** на республиканском/городском/местном уровнях.
- **центры психического здоровья.**

Часто именно специалисты внешних организаций, центров помогают восстановить учащемуся доверие к возможности конструктивного взаимодействия в учреждении образования, вернуть его отношения к себе как личности. Поэтому учреждению образования важно заранее установить контакты с такими организациями, центрами для обеспечения оперативной помощи школьникам, предупреждения их отчуждения от школы в целом. Партнерские отношения с разными организациями являются своего рода связующими мостиками для реконструкции нарушенных доверительных отношений с ребенком в учреждении образования. Рекомендуется предварительно встретиться с партнерами и оговорить последовательность действий при возникновении конкретного происшествия (например, с кем связываться в милиции, центре социальной защиты, какие шаги будут предприняты этими службами). Итогом этих встреч должен быть план совместных действий и письменный протокол о сотрудничестве по осуществлению вмешательств. После установления сотрудничества необходимо осуществлять

мониторинг исполнения плана действий и реализации мероприятий. Учреждение общего среднего образования, органы управления и представители сообщества должны на регулярной основе информировать друг друга о ходе реализации достигнутых договоренностей и регулярно пересматривать планы совместных действий, внося необходимые изменения и дополнения. Отчетность о разных аспектах сотрудничества стимулирует активность и инициативу родителей, учителей и всех вовлеченных партнеров.

Сотрудничество между учреждением общего среднего образования и родительскими инициативными группами:

Кроме сотрудничества с местным сообществом особую значимость в обеспечении системной работы имеет сотрудничество с родительскими инициативными группами как посредниками. На общих родительских собраниях важно задавать цель учреждения образования не только в «знаниевой» подготовке к жизни, а в психологической поддержке для полноценной жизни взрослеющей личности обучающегося. Важно мотивировать родителей участвовать в различных направлениях деятельности учреждения образования, исходя из интересов, профессиональных способностей, контактов, временной занятости. Абстрактное мотивирование мало стимулирует проявление личных инициатив родителей, поэтому можно напрямую попросить их предпринять конкретные действия (например, если среди родителей есть художники-дизайнеры, они могут помочь разработать дизайн сайта учреждения образования, плакаты; столяр может помочь в ремонте школьной мебели и т.д.).

Неформальное взаимодействие учителя, администрации, членов социально-педагогической и психологической службы с родителями обеспечивает понимание потребностей, ценностей, проблем семьи; родители же, в свою очередь, глубже проникаются актуальными задачами жизни учреждения общего среднего образования. В объединении возможностей и инициатив родителей велика роль классного руководителя при содействии администрации и педагога-психолога. Формирование коллектива родителей важно начинать с утверждения значимости неформального общения и участия в жизни учреждения образования.

Потенциальный вклад родителей/законных представителей:

- **помощь посредством профессиональной деятельности.**

  Психологи, воспитатели, врачи могут предложить обучающие программы в кружках, иные занятия, обеспечив, таким образом, посильное включение обучающихся в мероприятия за рамками учреждения образования. Родители могут помочь в приобщении к решению профессиональных задач правоохранительных органов, специалистов, работающих в сфере безопасности, особенно, если сами являются работниками милиции.
- **помощь в установлении контактов с местным сообществом.**
- **помощь посредством личного участия в сопровождении детей и патрулировании опасных участков около** учреждения образования**.**
- **обеспечение связи школы с родителями детей, которые совершают насилие, и тех, которые являются жертвами травли.**
- **финансовая поддержка проводимых мероприятий.**
- **организация мероприятий в соответствии с программой**, развитие инициатив в направлении актуальных для учреждения образования задач, участие в инициативах обучающихся (например, организация ярмарок-продаж с пропагандой ненасилия, выставок фотографий в рамках акций позитива, организация школьной службы медиации и др.).

Координацию деятельности родителей традиционно осуществляет Родительский комитет. При внедрении модели «Дружественная и поддерживающая среда в учреждених общего среднего образования» инициативы родителей каждого класса с общим планом действий согласовывает Совет учреждения образования. Для повышения мотивации родителей и понимания значимости совместных усилий следует оперативно информировать общественность о результатах деятельности родителей, выделяя вклад каждого и сообщая о ближайших планах действий. Некоторая информация может размещаться на сайте учреждения общего среднего образования в отдельной вкладке, может вестись «Летопись школьных дел». Причем к описанию текущих событий могут привлекаться волонтеры-студенты учреждений

образования, члены семей, не занятые профессиональной деятельностью, имеющие высокую социальную активность.

Те родители / законные представители, которые включаются в группы сопровождения детей и патрулирования, в мероприятия медиации, обеспечивают связь с семьями детей-буллеров и детей-жертв насилия; родители, которые сами испытывают проблемы в установлении психологических границ при воспитании детей, не посещающие родительские собрания, должны иметь возможность получить профессиональную помощь и консультативную поддержку со стороны педагога-психолога и других специалистов. Исходя из возникших сложностей, необходимо запланировать встречи с конкретными специалистами.

Полезно проводить периодические встречи родителей-активистов для обмена опытом, обсуждения возникших проблем, внесения предложений. Посредниками в реализации инициатив могут быть классный руководитель, педагог-психолог и другие участники образовательного процесса, при согласовывающей роли Совета учреждения образования.

Сотрудничество – это не единичное действие. Для реализации сотрудничества необходимо построение доверительных отношений, установление общих потребностей и целей, планирование совместных мероприятий и способов сотрудничества.

Мотивирование обучающихся к обращению за помощью

Рассмотрим, как система согласованных правил взаимодействия при нарушении ценностей оказывает мотивирование и поддержку в обращении за помощью.

Помочь заявить о проблеме, не подвергая опасности

Технологический план-график 5 шага

Название этапа – Мотивирование обучающихся к обращению за помощью; продолжительность - 1 месяц;
Цель – улучшить и откорректировать систему правил по упреждению насилия в

среде учреждения образования, мотивирования обращаться за помощью, развития позитивной направленности личности. Задачи:	
Деятельность ментора и администрации	1. Ментор: анализ (по выполненным предписаниям и беседе с членами Совета учреждения образования) случаев обращения школьников, родителей, учителей за помощью, привлечения к проводимым мероприятиям представителей общественных государственных и негосударственных организаций. 2. Администрация: поддержка инициатив по корректировке установленных правил на основе анализа эффективности проводимой работы всеми участниками образовательного процесса; вынесение этого вопроса на Педагогический совет. Анализ эффективности сотрудничества с представителями местного сообщества в вопросах воспитания обучающихся. Анализ эффективности взаимодействия с представителями партнерской внешней сети, оказывающими образовательную, социальную, психологическую, медицинскую поддержку детям и подросткам.
Деятельность учителей и Совета учреждения образования	1. Совет учреждения образования: обобщение эффективности проводимой работы, инициатив и рекомендаций учителей, обучающихся, родителей по упреждению насилия в среде учреждения образования, развитию позитивной направленности личности, поддержке каждого при обращении за помощью. 2. Учителя: поддержка инициатив обучающихся и родителей по улучшению правил взаимодействия в среде учреждения образования, мероприятий по профилактике насилия и поддержке обращающихся за помощью.
Деятельность родителей и	Внесение предложений по улучшению установленных правил взаимодействия в учреждении образования, мероприятий по

обучающихся	профилактике насилия, мотивированию обучающихся обращаться за помощью.
Диагностические показатели	Инициативы, внесенные каждой группой участников образовательного процесса, по улучшению установленных правил взаимодействия в учреждении образования, мероприятий по профилактике насилия, мотивированию обучающихся обращаться за помощью. Количество реализованных инициатив каждой группы участников образовательного процесса. Количество обучающихся, обратившихся за помощью. Удовлетворенность участников образовательного процесса реализацией правил взаимодействия в учреждении образования, мероприятий по профилактике насилия и поддержке обращающихся за помощью.
Промежуточный продукт	Готовность обучающихся к обращению за помощью, удовлетворенность оказанием реальной помощи в ситуациях насилия. Предложения по повышению эффективности проводимой работы, обобщенные ментором. План мероприятий по профилактике насилия и мотивированию обучающихся обращаться за помощью, представленный на Педагогическом совете.

Пятый шаг программы направлен на улучшение и, при необходимости, корректирование системы правил для предупреждения насилия в среде учреждения образования и мотивирования обращаться за помощью.

В условиях технологизации образовательного процесса создается кумулятивный эффект: в случае, если учреждение образования целенаправленно и последовательно осуществляло предыдущие шаги, пятый шаг начинает реализовываться естественным путем. Вместе с тем важно стимулировать

обучающихся обращаться за помощью, вносить разнообразие в способы их мотивирования, расширять возможности действий, направленных на противостояние насилию.

Обучающиеся должны видеть, что слова учителей о поддержании дружественной ненасильственной среды подкрепляются конкретными действиями, ощущать и осознавать действенность принятых в учреждении образования решений. В качестве показателей эффективности работы следует принимать во внимание как обращения за помощью тех, кого обижают, так и тех, кто небезразличен к притеснению прав другого обучающегося, стремится к конструктивному разрешению возникшего конфликта.

Для прояснения ситуации в учреждении образования необходимо выяснить, через какие каналы обучающиеся сообщают о своих проблемах во взаимоотношениях, кто выступает в качестве посредника в трансляции такой информации.

Многие обучающиеся поддерживают буллеров, чтобы самим не оказаться на месте жертвы, особенно, если не видят возможности противостоять буллеру. Такой опыт у обучающихся закрепляют взрослые, не вмешиваясь в происходящее. Часто взрослые не могут понять, является ли ситуация буллингом или игрой, шуткой. Буллеры намерено могут стараться скрыть сущность происходящего. Разобраться важно, ведь неверное обвинение может усугубить ситуацию и настроит детей против программы профилактики насилия в среде учреждения образования.

Это не игра, если: один из учащихся выглядит несчастным, пытается отдалиться от других учащихся или нападающего; нет смены ролей, нападающий доминирует; если действия привлекают внимание других обучающихся.

Важно понять мотивацию физического контакта в общении со сверстниками. Как правило, сверстники лучше взрослых могут определить, является ситуация травлей или неудачной игрой, поэтому сотрудничество взрослых с учащимися весьма желательно в реализации дежурства в учреждении образования, патрулирования. Необходимо следить за тем, чтобы дежурные старшеклассники не оскорбляли и не унижали учеников, реализовывая собственную потребность в

доминировании, иначе уверенность в правильности жестокого поведения лишь укрепляется – срабатывает двойной код воспитательных воздействий. В качестве убедительных и кратких обучающих примеров можно привести образцы культуры в профессиональной деятельности контролеров общественного транспорта, милиционеров, осуществляющих досмотр багажа пассажиров в метро, и т.п. Ведя предварительную беседу с дежурными, можно спросить, каков прогноз действий взрослого человека при разном стиле обращения к нему контролера, милиционера. Как и почему влияет форма этого обращения на адресата.

Правила реагирования в ситуациях насилия и буллинга:

! Немедленно прекратить физическое насилие, разнять дерущихся. Встать между ними, нарушив, по возможности, зрительный контакт.

! Не следует просить свидетелей уйти.

! Не следует немедленно расследовать происшествие: выяснять причины, анализировать факты. Необходимо зафиксировать акт насилия, назвав его и напомнив, что ценностное отношение к другому не приемлет насилия (например, «Оскорбляя другого, ты совершаешь насилие. Это противоречит установленным в нашей школе правилам» или «Это насилие. Я не позволяю вам драться».)

! Не следует сразу расспрашивать пострадавшего от насилия учащегося о подробностях случившегося, поскольку это может иметь неприятные последствия для него. Необходимо помочь ему сохранить достоинство.

! Не следует сразу требовать от агрессора извинений, нужно дать ему время, чтобы успокоиться.

! В случае незначительного нарушения правил сразу следует определить последствия, не проявляя злости, не повышая голос, не обвиняя и не пристыжая.

! В случае неоднократно зафиксированного насилия следует сообщить об этом директору учреждения образования, чтобы он мог принять соответствующие меры.

! Происшествие необходимо зафиксировать в Журнале регистрации замечаний с описанием ситуации и предпринятых действий; далее информация передается классному руководителю и дежурным учителям. В результате зафиксированного

акта насилия обучающийся должен понять, что за ним и другими агрессорами будут наблюдать, чтобы не допустить повторных случаев.

! Если учитель или родитель, получив информацию от учащихся о происходящем буллинге, не застал происшествие, то ему следует собрать информацию у свидетелей, затем записать о факте и сообщить дежурным учителям.

! Если насилие происходит за пределами внимания взрослых, и о нем сообщают обучающиеся или родители, то важно собрать максимально точную информацию описания ситуации, установить, какое правило было нарушено, какая ценность поставлена под угрозу. Если удастся разобраться в происходящем, это повысит мотивацию обращаться за помощью. У совершавшего буллинг следует спросить, как бы он хотел восстановить нарушенную ценность по отношению к пострадавшему учащемуся, или он готов принять последствия нарушения ценности.

Схема действий может быть следующей (см. табл.).

Таблица – **Схема возможных действий в случае буллинга**

Применение последствий (дисциплинирование)	**Восстановление ценностей**
Установите правило, которое было нарушено.	Обсудите, какие ценности важны (во что мы верим).
Заранее согласуйте последствие.	Примените метод восстановления ценностей.
Немедленно примените последствие.	Обозначьте временные рамки.
Кратковременный эффект.	**Долговременный эффект.**

Основная воспитательная задача проекта состоит в развитии более зрелого взаимодействия обучающихся, когда в ситуации нарушения правил они выбирают не заранее согласованное последствие, а восстановление ценностей. Совесть как внутренний регулятор деятельности человека, в отличие от стыда, реализуется в свободном выборе метода восстановления нарушенных ценностей. Ведь

формальное, заранее согласованное реагирование может приобретать во взаимоотношениях обучающихся формально-игровой характер. Требование восстановления ценностей носит более глубокий личностный характер, поэтому именно такой подход рекомендуется в ситуациях жестокого поведения.

Алгоритм корригирующих действий в случае жестокого поведения реализуется в следующих методах и формах адекватного реагирования в ситуации буллинга (см. табл.).

Таблица – **Рекомендации по выбору адекватного реагирования на буллинг**

УРОВЕНЬ БУЛЛИНГА	**РЕАКЦИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**
НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ Нарушение правил	Остановить насилие. Определить, какое правило было нарушено. Применить последствие (дисциплинарная мера).
ПОВТОРЯЮЩИЙСЯ Неоднократное нарушение правил	Использовать форму Журнала регистрации замечаний для контроля исполнения дисциплинарных мер. Применить метод восстановления ценностей. Оценить, необходимо ли вмешательство родителей.
СЕРЬЕЗНЫЙ Жестокое обращение	Разработать индивидуальный план исправления/организовать встречу с родителями. Применить метод восстановления ценностей. Включить ученика в дополнительные программы.
ТЯЖЕЛЫЙ Часто повторяющееся жестокое обращение	Провести психосоциальную оценку. Подать сведения об ученике в соответствующие службы. Привлечь родителей / законных представителей. Действовать согласно мерам дисциплинарного воздействия, принятым в учреждении образования.
ВЫХОДЯЩИЙ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ Поведение ребенка не	Направить в специализированные учреждения для проведения индивидуальной работы. Поместить ученика в другую среду (поменять

поддается контролю (наличие психических, поведенческих расстройств)	класс/группу или учреждение образования).

Если обучающийся регулярно совершает буллинг, не реагируя ни на дисциплинарные меры, ни на метод восстановления ценностей, следует принимать более строгие меры в соответствии с Уставом учреждения образования и нормативными актами.

Реакции классного руководителя в ситуациях насилия и буллинга должны быть четко дифференцированы:

По отношению к ученикам-свидетелям насилия необходимо:

- поощрять открытое проговаривание обучающимися своего отношения к буллингу («Прекрати так себя вести. Мне это не нравится. Это совсем не смешно. Мы договорились, что мы не будем так поступать»; «Я возмущен, что нарушаются границы другого. Я за правила, за договор» и т.д.);

- призывать молчаливых учащихся открыто обозначать свою позицию, выражать сомнение в их намерениях;

- призывать оказывать поддержку пострадавшему (объединиться для совместной деятельности, побеседовать с взрослым и др.);

- рекомендовать обратиться за помощью к взрослым, если есть желание помочь, но нет необходимых умений.

По отношению к учащимся, которые подвергаются насилию необходимо:

- говорить с ними о случившемся через некоторое время, чтобы удостовериться, что пострадавший перестал быть мишенью для буллеров;

- избегать чрезмерной общественной поддержки, не фиксировать внимание на слабости, особом обращении;

- выяснять факты (кто, что, когда, где и как), оценивать, как учащийся пережил насилие (первый это раз либо насилие продолжается какое-то время);

- выражать сожаление о том, что это произошло с ним, что он не заслуживает такого;

- хвалить за смелость поговорить о случившемся; объяснять, что это важно для него, для других обучающихся и для сотрудников учреждения образования;

- выяснять, какая помощь нужна, чтобы почувствовать себя в безопасности; стараться удовлетворить желание, если возможно, или предлагать другие варианты помощи (находиться рядом со взрослым, пообщаться с психологом и др.); сообщать о конфиденциальном характере разговора;

- собирать больше информации о подобных инцидентах, расспрашивая других учащихся и взрослых, чтобы пострадавшие от буллинга учащиеся не воспринимались как единственные лица, сообщившие о происходящем;

- при обсуждении ситуаций буллинга в классе объяснять, что о проблеме узнали из разных источников;

- сообщать учителям-коллегам и другим взрослым о необходимости оказания помощи и поддержки этому обучающемуся; обращаться с просьбой понаблюдать, что происходит, прекратилось ли насилие;

- не предлагать встречу между жертвой буллинга и буллером с целью примирения; (в случаях буллинга насилие не носит личный характер, буллер проявляет агрессию, чтобы удовлетворить свою потребность в превосходстве и контроле, в отличие от ситуаций, когда учащиеся поссорились и им помогают помириться. Важно восстановить ценности и уважение, а не установить дружбу);

- необходимо быть рядом во время обсуждения способа восстановления ценностей;

- просить учащегося, столкнувшегося с буллингом, и впредь сообщать о попытках насилия со стороны того же учащегося или со стороны других учащихся; объяснять важность этого, чтобы эффективно положить конец буллингу в учреждении образования, подчеркнув, что это не является жалобой, скорее, это единственный способ придерживаться согласованных ценностей;

- помогать устанавливать дружеские отношения с другими одноклассниками;

- сообщать родителям учащегося, подвергшегося буллингу, и самому учащемуся о мерах, которые были приняты в отношении буллера;

- объяснять, как именно психолог может помочь развить навыки установления отношений и повысить уверенность в себе;

- продолжать наблюдать за учащимся, который подвергся буллингу; сказать о своей готовности помочь ему;

- сообщать учащемуся, который подвергся буллингу, к кому он может обратиться за помощью.

По отношению к учащимся, которые совершают насилие необходимо:

- обеспечивать установление и соблюдение последствий за нарушение правил (в случае незначительных нарушений), согласовывать с пострадавшим способ восстановления ценностей (в случае жестокого повторяющегося поведения);

- давать понять, что проблемой является поведение, а не сам учащийся; сообщать это спокойным, твердым голосом;

- выражать уверенность, что учащийся может контролировать свои импульсы и поведение;

- быть заботливым, участливым и требовательным;

- сострадать им и собственным примером учить проявлять эмпатию, сопереживание.

Применение метода восстановления ценностей.

Сущность метода восстановления ценностей заключается в следующем:

- метод, по сути, не наказание, а способ восстановления уважения по отношению к пострадавшему и сохранения достоинство проявившего жестокость;
- метод позволяет учиться на собственных ошибках и расти как личность: человек сам решает, как будет восстанавливать нарушенную ценность, с учетом согласия пострадавшей стороны;
- цель метода состоит в том, чтобы укреплять ориентированность на безопасное и уважительное поведение у учащегося, проявившего жестокость и стимулировать такое поведение у других учащихся.

Список ценностей класса – это инструмент, который дает возможность школьникам самим оценить свое поведение, задавая себе вопросы. Приведем примеры таких вопросов:

– *Для чего я стараюсь унизить другого? Как это соответствует нашим ценностям? Хочу ли я быть человеком, не реализующим ценности класса?*
– *Каким человеком я хотел бы стать?*
– *Что я могу сделать, чтобы стать таким человеком, каким мне хотелось бы?*

Успешное восстановление ценностей развивает внутреннюю дисциплину и обладает следующими характеристиками [80]:

- связано с убеждениями и ценностями, которые определили сами учащиеся (то есть это действительно важно для них);
- развивает потенциал учащегося, совершившего ошибку;
- включает в себя сбор и анализ информации о том, как поведение повлияло на другого человека, против которого оно было направлено, какой ущерб был ему нанесен;
- позволяет учиться на своих ошибках (уменьшая вероятность повторения жестокого поведения);
- способствует развитию новых навыков и более зрелого поведения;
- способствует исправлению ошибки посредством приложения собственных усилий и действий;
- сосредотачивает внимание на том, как именно учащийся будет восстанавливать определенную ценность;
- направлено на человека, который стал мишенью насилия, и осуществляется с учетом потребностей обеих сторон: и совершившего насилие, и пострадавшего от него.
- позволяет избежать критики, обвинений и гнева.

Приведем примеры формулировок для построения беседы с учащимся.

В нашей школе совершенно неприемлемое… (такое и такое поведение).

То, во что мы верим, и есть наше будущее.

Что ты ценишь? Во что ты веришь? (Многие люди ценят право чувствовать себя и быть в безопасности. Это важно для нас.).

Чего ты хотел добиться, проявив жестокость?

Чего ты хотел на самом деле? Какую цель ты преследовал?

Хороший ли это способ добиться желаемого?

Что ты сделал/сказал? Как ты это сделал/сказал? Ты получил то, чего хотел? Ты удовлетворен? Тебе становится лучше, когда ты получаешь желаемое? Что говорит о тебе такое поведение? Мог ли ты поступить еще хуже?

Как ты исправишь ситуацию?

Теперь, когда мы знаем, что ты мог поступить еще хуже, давай посмотрим, можешь ли ты поступать лучше.

Мы учимся на своих ошибках. Подумай, чему ты можешь научиться из этого. Нужно ли тебе что-нибудь поменять? Как ты можешь исправить ошибку и восстановить нарушенную ценность?

Когда ты сможешь исправить свою ошибку, как это тебя будет характеризовать? (Хочешь, я расскажу тебе о старшекласснике, который учился в нашей школе и стал известным …?).

Пример беседы, опирающейся на принципы восстановления ценностей.

Цель – установление ценностей, правил и последствий.

Ситуация: Денис стоит в очереди в буфет. Борис налетает на Дениса, дает ему подзатыльник, отправляет его в конец очереди, а сам встает на его место.

Подходит *дежурный учитель* и говорит Борису, что в школе давать подзатыльники и силой занимать чужое место в очереди неприемлемо, и что такое поведение нарушает ценности и правила класса/школы. Борис сначала пытается выкрутиться, говоря, что это был не подзатыльник, а легкий щелчок, и что это не его вина, что Денис бестолковый и пугливый. Учитель говорит, что прекрасно видел, что произошло. Борис уверяет, что это была всего лишь шутка. Однако учитель, сохраняя спокойствие, добросердечность и твердость, подводит итог: «Не думаю, что у тебя есть выбор. Тебе придется понести последствия, о которых мы раньше

договорились, потому что ты нарушил правило». Борис соглашается: «Хорошо. Но я бы предпочел что-то сделать, чтобы восстановить нарушенную ценность».

Учитель спрашивает у него: «Какую ценность ты нарушил своим поведением?» (*Здесь важно обратить внимание на то, что учитель перестает говорить о последствиях, как только Борис предлагает восстановить ценности, начинает обсуждение ценностей*). Немного подумав, Борис предполагает, что он нарушил ценность взаимоуважения и принятия. Учитель спрашивает: «На самом ли деле эти ценности обязательны для нас?». Борис подтверждает это.

Затем учитель спрашивает, какова его цель, и стало ли его поведение хорошим способом достижения этой цели. Как иначе он мог поступить? Борис говорит, что он был голоден и хотел поесть поскорее (он спешил и не хотел ждать), и что, не заметь его учитель, он отправил бы Дениса в конец очереди. Подумав, он понял, что раз он торопился и был так голоден, то он мог бы попросить Дениса занять ему место в очереди, либо попытаться получить место в очереди в обмен на что-либо, либо попросить поваров обслужить его первым.

«А мог ты поступить еще хуже, чем поступил?» – спрашивает учитель. Борис отвечает, что, конечно же, он мог побить Дениса, оскорбить его и угрожать ему. «Хорошо, теперь мы знаем, что ты мог поступить хуже, а давай посмотрим, можешь ли ты поступить лучше. Что ты можешь сделать, чтобы восстановить ценности, которые важны для твоего класса и всей школы? Как ты можешь восстановить уважение и принятие Дениса?» – спрашивает учитель (*Это как раз те ценности, которые Борис определил, как нарушенные его поведением*). У Бориса нет идей в этот момент, поэтому учитель предлагает подумать и дать ответ на следующей перемене.

На следующей перемене Борис подходит к учителю и предлагает: «Я могу пригласить его присоединиться к моей команде в игре «вышибалы», потому что он небольшого роста и быстрый». Учитель одобряет предложение, потому что оно направлено на восстановление уважения и принятия Дениса и сделано по собственной воле Бориса. Учитель вместе с Борисом подходят спросить у Дениса, нравится ли ему это предложение. После этого дежурный учитель информирует

классного руководителя о случившемся, и они вместе наблюдают, выполнил ли Борис свое предложение.

Борис также мог бы предложить подтянуть Дениса по предмету, по которому тот отстает, или наоборот – попросить Дениса подтянуть его, пообещав быть прилежным и внимательным. Учитель также одобрил бы это предложение, так как оно подразумевает усилия со стороны Бориса и восстанавливает уважение и принятие Дениса. Однако Денис мог бы отклонить предложения и предложить подумать еще. Когда ученик, пострадавший от насилия, отклоняет предложение, учитель должен проанализировать причину отказа, чтобы помочь придумать более подходящий вариант. Например, Денис мог бы сказать, что с ним уже занимается Петр, или, что ему приятно, что Борис оценил его способности по определенному предмету, но ему не хочется заставлять Бориса заниматься.

Впоследствии Борис мог бы, например, предложить Денису вместе пойти на спортивный матч. Это тоже было бы хорошим вариантом. В этом случае Денис мог бы ответить, что предложение ему нравится, но он боится идти вдвоем с Борисом и хотел бы, чтобы двое волонтеров тоже пошли с ними. Борис мог бы согласиться с таким дополнением.

А вот если бы Борис предложил делать низкий поклон каждый раз, когда он встречает Дениса, учителю пришлось бы объяснить, что это плохая идея, так как это неискренний и не используемый в обществе способ проявления уважения, который также не предполагает равенства – одной из ценностей класса и школы. В этой ситуации учителю пришлось бы попросить придумать другой план, который действительно бы восстанавливал нарушенные ценности. Такая же реакция учителя была бы и на предложение Бориса носить портфель Дениса в течение недели. Учитель бы это не одобрил, так как в нем нет уважения и принятия Дениса, а, скорее, демонстративное самонаказание. Так что Борису пришлось бы подумать еще.

Учитель не может согласиться с предложениями, которые не восстанавливают ценности и не подразумевают усилий и действий со стороны ученика, который проявил жестокость. В случае неподходящих предложений следует рекомендовать

Борису и Денису выработать оптимальное решение. Важно, чтобы Денис помог Борису сформулировать подходящее решение, а не просто выдвинул собственное видение. Необходимо поощрять учеников самим придумывать решения, а не заниматься назиданием о том, что ученики должны быть послушными, поскольку это противоречит основной идее метода восстановления ценностей – развитию социальной компетентности, и не позволяет развивать субъектность личности.

В ходе беседы учитель должен разговаривать с учениками в дружелюбной и поддерживающей манере, но при этом оставаться твердым. Учитель не должен обвинять, провоцировать чувство вины и занимать позицию превосходства. Иначе это будет не восстановление ценностей, а наказание.

В ситуациях, когда ученики пытаются оправдаться, важно сохранять спокойствие и уверенность, подчеркивая, что такое поведение, согласно правилам класса/школы, является насилием. Не рекомендуется спорить с учениками. Даже если ученик не считает такое поведение насилием и не признает, что оно причиняет вред другим, учитель просто констатирует, что в соответствии с показаниями свидетелей, это является нарушением правил и ценностей.

Более эффективным будет применение этого метода в классах начальной школы, когда авторитет учителя имеет больше преимуществ по сравнению с авторитетом сверстников. Несомненно, этот метод требует времени для индивидуальных бесед с учениками, а также для наблюдения и контроля.

В то же время, по оценкам хорватских коллег – авторов оригинальной программы «Безопасная и поддерживающая среда в школах», применение метода восстановления ценностей в контексте целостной модели демонстрирует снижение агрессивного поведения на две трети, что является хорошей инвестицией в будущее [81].

В случаях серьезного или повторяющегося насилия учителя могут сообщить ученикам, что они заметили ухудшение их поведения и попытаться выяснить причины этого, а также то, какие нереализованные потребности стоят за этим поведением и удается ли ученикам удовлетворить эти потребности, поступая таким образом. Важно здесь предложить применение метода восстановления ценностей.

Если ученики согласны, то они вместе с учителем обсуждают дальнейшие шаги; если нет – учитель информирует их о мерах дисциплинарного взыскания. Никого нельзя принуждать к восстановлению ценностей, но важно подчеркнуть преимущества этого подхода и предоставить ученику свободу выбора. Информацию нужно довести также до сведения родителей.

К сожалению, метод восстановления ценностей, как правило, не эффективен в работе с учениками, совершающими буллинг в особо жестокой форме. Этим ученикам и их родителям требуется помощь профессионалов в области когнитивно-поведенческой терапии, работающих в специализированных учреждениях. Тем не менее, это не должно мешать учителям применять метод восстановления ценностей к подавляющему большинству учеников.

Когда речь идет об учениках, склонных к буллингу, даже небольшие улучшения требуют смелости, терпения и упорства со стороны и учеников, и учителей. Большинство учителей понимают, что воспитание является долгосрочной задачей.

Примеры правильного и неправильного воплощения метода восстановления ценностей.

Пример 1.

Две девочки сообщили, что мальчик словесно оскорблял и трогал девочку. Мальчика пригласили на беседу, где ему предложили извиниться и написать список хороших качеств девочек, а затем разместить это список на доске объявлений в классе. Так как список был длинным, мы приводим его в сокращенном виде:

Девочки являются хорошими друзьями.

Девочки нежные.

Девочки красивые.

Девочки умные.

Девочки культурные.

Девочки заботливые.

Девочки помогают другим.

Девочки как цветы.

Девочки вежливые.

Девочки скромные.

Девочки рады, когда мы им помогаем.

Девочки незаменимы.

У девочек красивые ногти.

Девочки остроумны.

Девочки находчивы.

Я УВАЖАЮ ДЕВОЧЕК!

Пример 2.

На вопрос «Вы применяете метод восстановления ценностей?» один из школьных сотрудников ответил: «Да, например, одна ученица взяла мобильный телефон другой ученицы. Мы заставили ее извиниться перед всем классом, что она и сделала, рыдая».

Помните:

- Не всякое заимствование/похищение является насилием.

- Это не восстановление ценностей, если униженным остается кто-то из взаимодействующих детей.

- Восстановлению ценностей могла бы помочь идея записать мелодию для звонка, или найти картинку для заставки в телефон. Важно, чтобы решение было принято самостоятельно, а вторая сторона была с ним согласна.

Рассмотрим порядок действий в ответ на буллинг при использовании Журнала регистрации замечаний.

Таблица – **Порядок действий в ответ на буллинг**

	Учащийся, подвергающийся буллингу	**Учащийся-буллер**	**Свидетель буллинга**
1.	**Остановить насилие.**		Попробовать остановить насилие или обратиться за помощью.

<table>
<tr><td rowspan="3"></td><td colspan="3">Воздержаться от комментариев и объяснений на месте происшествия, если ситуация накалена.</td></tr>
<tr><td>Успокоить учащегося и обеспечить ему защиту.</td><td>Успокоить учащегося, который ведет себя агрессивно.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Спросить, какая ценность и/или правило были нарушены.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">2.</td><td>Провести личную беседу.</td><td>Провести личную беседу.</td><td rowspan="3">Мотивировать свидетелей оказывать поддержку учащемуся, который подвергся буллингу, и учащемуся, совершившему буллинг.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Применить последствие (дисциплинарное взыскание) или метод восстановления ценностей.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Осуществлять дальнейшее наблюдение.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3.</td><td colspan="2">Содействовать включению в различные группы, привлечь равных консультантов</td><td>Наблюдать за дальнейшим поведением.</td></tr>
<tr><td>Привлечь родителей / законных представителей.</td><td>Привлечь родителей / законных представителей.</td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Развивать способность учащегося постоять за себя и заботиться о себе.</td><td>Рассмотреть другие методы (например, подписание соглашения).</td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td></td><td>Применить меры дисциплинарного взыскания (согласно Уставу учреждения образования).</td><td></td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Направить за получением профессиональной</td><td>Направить за получением профессиональной</td><td></td></tr>
</table>

	помощи.	помощи.	

Примечание: Журнал регистрации замечаний может быть применим к любой ситуации, когда взрослый стал свидетелем насилия. **Для повторяющихся фактов насилия, где обучающийся выступает в любой из ролей – агрессор, жертва, свидетель, заполнение журнала является обязательным.** В случае, когда о насилии взрослому сообщают, нужно опустить первые две строчки в пункте 1, все остальное остается без изменений. Как правило, согласно представленного порядка действий на буллинг, в протоколе отмечается: нарушенная ценность; выбор последствия (дисциплинарное взыскание) или восстановления ценностей; результаты наблюдения за дальнейшим поведением. Если агрессивное поведение повторяется, то регистрируется факт беседы с законными представителями ребенка, выработанные совместные методы воспитания; при необходимости подписание соглашения; регистрируются также дисциплинарные взыскания при невыполнении соглашения и рекомендация на получение профессиональной помощи.

Журнал регистрации замечаний

Дата	
Ф.И.О., группа	
Действия в отношении другого (роль)	
Нарушенная ценность (со слов обучающегося)	
Выбор последствий или восстановления ценностей	
Результаты изменения поведения	
Коллегиально выработанные решения с законными представителями обучающегося	
Подписание соглашения с обучающимся	
Результаты изменения поведения	
Содержание дисциплинарных взысканий	
Результаты изменения поведения	
Рекомендации на получение профессиональной	

помощи обучающемуся и его законным представителям	

Создание системы дифференцированной помощи обучающимся

В соответствии с особенностями ситуации, сложившейся в классе, семье ребенка, ближайшем социальном окружении, в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями ребенка, его здоровья требуется разная помощь разных специалистов.

Нужна система помощи разных специалистов

Технологический план-график 6 шага

Название этапа – Создание системы дифференцированной помощи обучающимся; продолжительность – на протяжении реализации программы в учреждении образования, в случае возникновения соответствующих прецедентов. Цель – обеспечить систему практических мер по оказанию помощи детям, ставшим жертвами жестокого обращения, а также детям, которые совершали насилие для смягчения негативных последствий насильственного поведения и развития позитивной социальной направленности личности. Задачи:	
Деятельность ментора и администрации	1. Ментор: периодические встречи с учителями, родителями, волонтерами по анализу сложных ситуаций, проблем при несоблюдении предписаний Журнала регистрации замечаний. 2. Администрация: поддержка оперативного реагирования членов трудового коллектива на случаи насилия и буллинга, согласно предписаниям Журнала регистрации замечаний; поддержка сотрудничества со специализированными службами.
Деятельность учителей	1. Учителя: соблюдение предписаний Журнала регистрации замечаний по профилактике насилия и поддержка обращающихся за помощью.
Деятельность	Соблюдение правил по профилактике насилия и поддержка

родителей и обучающихся	обращающихся за помощью. Участие в мероприятиях по развитию позитивной направленности личности при взаимодействии обучающихся.
Диагностические показатели	Процент выполненных предписаний Журнала регистрации замечаний каждой группой участников образовательного процесса. Проведенные мероприятия по профилактике насилия, мотивированию обучающихся обращаться за помощью от запланированного. Количество реализованных инициатив каждой группы участников образовательного процесса. Количество обучающихся, обратившихся за помощью. Удовлетворенность участников образовательного процесса реализацией правил взаимодействия в учреждении образования, мероприятиями по профилактике насилия.
Промежуточный продукт	Соблюдение предписаний. Оперативность реагирования на несоблюдение предписаний Журнала регистрации замечаний. Оперативность помощи специализированных служб в ситуациях обращения за помощью. Выполнение запланированных мероприятий по профилактике насилия и мотивированию обучающихся обращаться за помощью.

Шестой шаг программы направлен на обеспечение действий по оказанию помощи буллерам и их жертвам для предупреждения негативных последствий насильственного поведения и развития позитивной социальной направленности личности.

Планы помощи обучающимся для последующей реализации составляются на основе анализа Журнала регистрации замечаний. ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

ЗАМЕЧАНИЙ – эффективное средство для количественно-качественного анализа ситуаций насилия и буллинга, проведения мониторинга. Составляется, как правило, дежурными учителями и классными руководителями, однако в случаях жестокого насилия предписания могут составлять и представители других служб.

Индивидуальный план работы

На основании предписаний классный руководитель вместе с экспертами учреждения образования (педагогом-психологом, членами Совета учреждения образования и др.) должен подготовить индивидуальный план работы для каждого обучающегося, который склонен к буллингу, а также для каждого учащегося, повергающемуся буллингу.

Блоки работы с учащимися, склонными к буллингу:

- **Развитие эмоционального интеллекта, эмпатии** посредством методов психологического информирования, консультирования, коррекции в индивидуальном и групповом форматах; посредством участия обучающихся в театральных кружках, форум-театрах. Важно, чтобы в школе относились к таким ученикам с теплотой, вниманием и состраданием, но при этом оставались требовательными, реализовывая принцип баланса уважения и требовательности: чем больше уважения – тем больше требовательности, что стимулирует развитие ответственности.
- **Развитие положительного социального поведения** посредством активной помощи в восстановлении ценностей жертвы буллера, осуществления общественно полезной деятельности для класса, учреждения образования, местного сообщества или др.
- **Помощь в самоутверждении и самореализации** среди сверстников и старших на основе установления доверия (в коммуникации с учащимся, склонными к буллингу, важно демонстрировать открытость, искренность, предлагать сотрудничество и т.д.).
- **Развитие самоконтроля и управления импульсами** (например, через спорт, тренинговые занятия с психологом и др.).

Блоки работы с учащимися, которые подвергаются буллингу:

- **Развитие коммуникативных навыков** и уверенности в себе;
- **Развитие навыков установления отношений**, помощь в установлении дружеских отношений с кем-либо из сверстников и волонтеров-учащихся;
- **Развитие настойчивости и формирование активной позиции**;
- **Повышение самооценки** и создание положительного образа себя.

Подписание соглашения

В дополнение к восстановлению ценностей классный руководитель, педагог-психолог или другой специалист могут предложить учащемуся, склонному к жестокому поведению, подписать «соглашение» как средство закрепления его ответственности. Подписание соглашения происходит при уведомлении родителей / законных представителей несовершеннолетнего ученика и их согласии с применением воспитательной меры развития ответственности. Процедура социального расследования жестокого насилия снимает необходимость получения согласия родителей.

*Сущность и содержание «*соглашения*»*:

- Подписание «соглашения» предваряет беседа, в которой учащийся и классный руководитель (и/или школьный эксперт) обсуждают ценности и правила поведения, выясняют, что мешает соблюдать эти ценности и правила.
- В конце обсуждения классный руководитель/школьный эксперт предлагает ученику подписать соглашение, которое является средством закрепления его ответственности за свое поведение.
- В соглашении должно быть указано, что ученик понимает, какие ценности и правила были нарушены, и как он намеревается изменить свое поведение. Соглашение может устанавливать срок, к которому учащийся освоит новое, более подходящее поведение, или срок, по истечению которого в случае отсутствия изменений в поведении будут применены дисциплинарные меры в соответствии с Уставом учреждения образования.

- В соглашении классный руководитель/ эксперт учреждения образования указывают, как они или другие сотрудники намерены помочь ученику соблюдать условия соглашения.
- Если ученик продолжит нарушать поведение, то необходимо пересмотреть соглашения вместе с ним и применить ранее определенные последствия: дисциплинарные меры, предусмотренные Уставом учреждения образования.

Примечание: данная форма работы может также применяться к работникам трудового коллектива учреждения образования в ситуации повторного насилия, зафиксированного в Журнале регистрации замечаний; этапы составления соглашения аналогичны, соглашение составляется администрацией при участии педагога-психолога или ментора.

Сотрудничество с родителями обучающихся, страдающих от насилия, и родителями учеников, совершающих насилие

Планы работы со обучающимися составляются в соответствии с принципом комплексности и предполагают включение его ближайшего окружения. Учащиеся, родители, учителя имеют разный жизненный опыт, отличающиеся ценности и цели. Эти различия, при условии взаимного уважения, могут обогащать всех субъектов образовательного процесса.

В беседе с родителями важно сообщить, какие меры предприняла и продолжает предпринимать учреждение образования для сокращения и предупреждения насилия и буллинга, что в конкретном случае сделано в отношении их ребенка; не пытаться сводить проблему к минимуму; совместно с родителями необходимо определить, какие дальнейшие шаги следует предпринять.

Проведение беседы как с родителями / законными представителями школьников, которые осуществляют буллинг либо подвергались буллингу, так и с самими учениками требует соответствующих компетенций у работников школы. В случае их отсутствия допустимо обращение за помощью к специалистам местного сообщества. К представителям местного центра социальной защиты следует обращаться в случае, если ни классному руководителю, ни педагогу-психологу не удается наладить сотрудничество с родителями, а также если нормативное развитие

учащегося ставится под сомнение. С целью оказания помощи ученикам, которые имеют серьезные проблемы с поведением, их самих, а также их родителей следует направлять к профильным специалистам.

Для становления доверительных отношений с родителями / законными представителями обучающегося важными являются высказывания специалистом собственных опасений относительно сложившейся ситуации, необходимо говорить на языке чувств, с позиции я-высказывания, а не ты-замечаний и оценок. Обобщение исследований в прикладной психологии показывает [49, с. 452–515], что эффективное решение проблемы возможно только после высказывания всеми участниками своих взглядов и потребностей, касающихся проблемы.

Наибольшую эффективность имеют техники активного слушания и Я-высказываний, которые включены в программы психолого-педагогической подготовки современных специалистов образования. Прежде, чем приступать к решению проблемы, необходимо прояснить потребности обучающегося, родителей, уточняя понимание сказанного. Не следует выносить оценочные суждения в адрес поведения и личности другого («Ты-высказывания»), более действенной формой является выражение своих субъективных размышлений чувств («Я-высказывания»). Зачастую проблемная ситуация возникает не из-за содержания предъявляемых требований, а из-за формы высказывания: тона, громкости, резкости, иных характеристик речи. Чтобы снять негативную установку перед взаимодействием, важно сказать о позитивных ожиданиях от встречи («Сможем разобраться в сложностях ситуации и найти оптимальное решение», «В Вашей требовательности я чувствую заинтересованность в согласовании позиций», «Конечно, как родитель, Вы стремитесь защитить своего ребенка, Вы его любите, заботитесь о нем, думаете о его будущем – это хорошо, правильно. У нас есть общие с Вами задачи» и т.п.).

Примерная схема проведения беседы:

1. Спросите у родителя, что он думает и чего хочет.

2. Повторите/перефразируйте сказанное, чтобы убедиться, что все понимают друг друга правильно, и чтобы показать второй стороне, что ее слышат и понимают.

3. Сообщите собеседнику, что думаете, чувствуете по отношению к сложившейся ситуации. Расскажите, какие ценности определены учащимися и сотрудниками учреждения образования.

4. Задавайте вопросы и уточняйте различия (в ходе беседы определите необходимость этой задачи, чтобы не создать напряжения во взаимодействии, поскольку собеседнику может показаться, что с его взглядами конфронтируют, не принимают).

5. Определите общие элементы различающихся ценностей и мнений, старайтесь найти решение, основанное на общих элементах.

6. Обозначьте свои ценности, цели и решения (не отрицая ценности, цели и решения родителя) и договоритесь о возможном сотрудничестве: сначала оговорите цели собеседника, затем добавьте свои. Не обязательно стремиться к одинаковой цели.

7. Проинформируйте родителей о решении учреждения образования и реализуйте его.

Право и ответственность учреждения образования состоит в необходимости привлекать родителей к выбору наиболее соответствующих воспитательных методов и дисциплинарных мер по отношению к детям, необходимости информировать родителей о принятых решениях.

Залог успеха учреждения образования в создании и поддержании безопасной среды состоит в последовательном отстаивании выработанных ценностей и процедур учителями, сотрудниками и администрацией. Спустя время большая часть сопротивления и трудностей во взаимодействии с родителями разрешается. Сотрудникам учреждения образования необходимо быть открытыми к обсуждению, состраданию и последовательному спокойному отстаиванию решений.

Участие специалистов партнерской внешней сети для оказания помощи

Каждое учреждение образования в индивидуальном порядке решает, в какой момент жестокое поведение выходит за рамки допустимого и требует сообщения о нем в милицию, местный центр социальной защиты или другие службы/учреждения. Каждое учреждение образования несет ответственность за происходящие

инциденты; исходя из имеющихся ресурсов и оценки каждого отдельного случая, определяет необходимость привлечения иных служб. В качестве общих рекомендаций можно отметить: не следует спешить обращаться за помощью к сторонним специалистам в тех случаях, в которых уже предприняты определенные действия и имеются некоторые результаты; при этом не следует медлить с привлечением других служб, если ситуация выходит за рамки возможностей учреждения образования.

Документирование действий, предпринятых в соответствии с Журналом регистрации замечаний

Письменный учет действий, предпринятых согласно Журналу регистрации замечаний, необходим, поскольку позволяет пересмотреть характер оказанной помощи конкретному обучающемуся. Все потенциальные участники программы поддержки обучающегося должны иметь доступ к информации обо всех принятых мерах. Поэтому сотрудники учреждения образования должны сообщать классному руководителю о случаях насилия, которые они видели сами, или о которых им сообщили, а также о подозрениях относительно потенциального насилия. Специальный журнал следует вести только для тех учащихся, которые регулярно совершают насилие или часто становятся жертвами насилия, так как для них требуется разработка индивидуального плана работы, а записями могут воспользоваться другие учреждения и службы.

Важно участие персонала учреждения образования в наблюдении за поведением учащихся, обмене информацией для установления фактов буллинга. Кроме оперативных обсуждений случаев жестокого поведения в тот же день, когда они происходят, классным руководителям рекомендуется периодически проводить короткие собрания учителей, работающих с классом, чтобы они поделились своими наблюдениями.

Обеспечение психологической безопасности в учреждении образования

Рассмотрим систему условий, оценка которых позволяет констатировать, что система работы налажена.

Налаженная система работает сама

Технологический план-график 7 шага

Название этапа – Обеспечение психологической безопасности в учреждении образования, продолжительность – 1 месяц; Цель – создать необходимые условия трансформации учреждения образования в психологически безопасное место и оценка эффективности реализации мер по предупреждению в нем насилия, развитию позитивной направленности личности во взаимодействии. Задачи:	
Деятельность ментора и администрации	1. Ментор: обобщение информации о динамике диагностических показателей при взаимодействии сотрудников школы с Советом учреждения образования и при необходимости с другими субъектами образовательного процесса. Участие в церемонии присвоения статуса «дружественная школа/гимназия». 2. Администрация: обобщение и оценка и эффективности работы по предупреждению насилия в среде учреждения образования и созданию дружественной атмосферы для реализации позитивной социальной направленности личности во внутришкольном взаимодействии.
Деятельность учителей и Совета учреждения образования	1. Совет учреждения образования: оценка динамики и эффективности результатов при выполнении установленных правил по упреждению насилия, развитию позитивной социальной направленности личности, поддержке каждого при обращении за помощью. Оценка эффективности деятельности Родительского комитета, классных

	руководителей, учителей-волонтеров, волонтеров-старшеклассников и партнеров местного сообщества. 2. Учителя: оценка эффективности деятельности субъектов образовательного процесса по профилактике насилия. 3. Классные руководители: оценка эффективности работы субъектов образовательного процесса, обобщение результатов экспресс-диагностики в классе.
Деятельность родителей и обучающихся	1. Родители: итоговая оценка эффективности деятельности всех субъектов образовательного процесса по профилактике насилия. Критерии оценки вырабатывают коллегиально. 2. Обучающиеся: оценка эффективности определения правил взаимодействия, восстановления ценностей, создания дружественной и поддерживающей среды в учреждении образования.
Диагностические показатели	Процент выполненных предписаний Журнала регистрации замечаний. Количество мероприятий по профилактике насилия, по созданию дружественной и поддерживающей школьной среды. Оценка эффективности проекта каждой группой участников образовательного процесса. Удовлетворенность участников образовательного процесса реализацией правил взаимодействия в учреждении образования, мероприятиями по профилактике насилия. Количество обучающихся, обратившихся за помощью. Процент буллеров, жертв, обучающихся просоциальной направленности; динамика фактов буллинга согласно экспресс-диагностике и Журналу регистрации замечаний. Количество установленных партнерских договоров.

	Ценностное отношение к другому у субъектов образовательного процесса.
Итоговый продукт	Созданы условия для профилактики насилия в учреждении образования среде, развития позитивной социальной направленности личности во взаимодействии. Наличие положительной динамики диагностических показателей на протяжении реализации проекта. Положительная оценка эффективности деятельности всеми субъектами образовательного процесса. Соответствие проводимой работы критериям. Получение учреждением образования статуса «дружественная школа/гимназия».

Седьмой шаг программы направлен на создание необходимых условий трансформации учреждения образования в психологически безопасное место и оценку эффективности реализации мер по предупреждению в нем насилия, развитию позитивной направленности личности во взаимодействии с помощью диагностики и обобщения достигнутых результатов. Описанные ранее шаги позволяют сотрудникам учреждения образования создать безопасную и поддерживающую среду. С точки зрения обучающихся, критерии оценки успешности программы должны быть следующими:

1. Понимание сущности проблемы: умение определять психологические границы человека, дифференцировать виды насилия и признаки буллинга; способность распознать факт насилия и буллинга; знание, где получить поддержку и помощь.
2. Знание правил учреждения образования, которые помогают предупредить и остановить жестокое обращение.
3. Знание последствий нарушения правил, умение восстанавливать нарушенные ценности, понимание значимости системы правил и контрактов для сохранения

ценности другого человека и развития партнерских отношений равенства и ответственности.

4. Применение системы правил в повседневной жизни учреждения образования, стремление к улучшению правил.

5. Готовность обращаться за помощью в ситуациях нарушения ценностей.

6. Уверенность в получении помощи со стороны сверстников, взрослых, возможности решать сложные вопросы сообща, улучшать отношения людей, культуру поведения.

7. Ощущение безопасности в учреждении образования, поддержки со стороны окружающих, возможности развития теплых, искренних дружеских отношений, самостоятельного определения своей среды.

Эти критерии заложены в вопросы индивидуальных бесед с обучающимися и учитываются при организации работы фокус-групп (см. Шаг 1), которые могут выступать в качестве инструмента итоговой диагностики успешности реализации программы. Для объективной оценки принятия ценностей программы важно учитывать также качественные показатели: стремление обучающихся к полному раскрытию вопросов и формулированию предложений, связанных с совершенствованием психологической безопасности в школе, характер рефлексии своих наблюдений.

Учреждения образования, успешно реализовавшие все шаги программы, могут обратиться к ментору с запросом получить статус «дружественной школы/гимназии/лицея/колледжа».

Критерии присвоения статуса «Дружественная школы/гимназии/лицея/колледжа***»***

Обращаясь к хорватскому опыту получения звания «Школа без насилия», следует отметить трудность определения критериев для получения статуса, поскольку невозможно устанавливать одинаковые требования для школ с разными исходными характеристиками. Исследование образовательных систем, эффективности обучения и воспитания в учреждениях образования аргументирует этот тезис [70]. Учреждения образования отличаются друг от друга по многим

характеристикам: исходным процентам обучающихся, которые подвергаются насилию и которые совершают насилие; уровням подготовки учителей и их знаниям методических основ проведения тренингов и семинаров; размерам учреждения образования; социально-культурным и экономическим показателям местного сообщества и т.д.

В соответствии с хорватской моделью было решено опираться на сформулированные показатели результата для каждого шага и вида мероприятий (см. табл.).

Показатели результата сформулированы так, что каждое учреждение образования может представить свои результаты, подкрепив их соответствующими отчетами и документами. Учитываются и результаты творческой деятельности (плакаты с ценностями, правилами и последствиями, газетные статьи, аудио- и видеоматериалы и т.д.), и результаты анкетирования, проводимого на завершающем этапе среди обучающихся, родителей, учителей и других сотрудников учреждения образования. Процесс оценки успешности программы в значительной степени опирается на самооценку всех ее участников. Важно, чтобы в дополнение к этим показателям, ментор вместе с Советом учреждения образования сравнил достигнутые результаты с исходными данными (на момент начала реализации программы).

Таблица – Схема средств для оценки проведенной работы на каждом этапе реализации программы

ШАГ	**МЕРОПРИЯТИЯ**		**СРЕДСТВА ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОВЕДЕННОЙ РАБОТЫ**
1	1.1	Состоялось заседание педагогического совета	– Количество заседаний и встреч

	1.2	Проведены родительские собрания	– Список учебных материалов – Результаты анкетирования
	1.3	Классные руководители посетили семинары	
	1.4	Учебные материалы распространены	
	1.5	Проведены диагностические процедуры, состоялась презентация результатов	
2	2.1	Определены и включены в учреждения образования ценности, правила и последствия проявления насильственных форм взаимодействия в каждом классе	– Плакаты с ценностями, правилами и последствиями проявления насилия, размещенные в каждом классе – Решения собраний – Описание обязанностей каждого сотрудника учреждения образования – Список равных консультантов – Список различных кружков и творческих объединений (экологический, театральный, журналистики) и их планы работы по проблеме насилия – Списки родителей, решения собраний и рабочие планы
	2.2	Проведено общее собрание Распределены обязанности Согласованы все механизмы и стратегии профилактики насилия Организовано наблюдение (патрулирование) за помещениями учреждения образования Проведено первое родительское собрание	
	2.3	Отобраны обучающиеся на роли равных консультантов	
	2.4	Различные кружки и творческие объединения согласны принимать	

		направленных обучающихся и работать с ними	– Список партнеров из местного сообщества – Журнал регистрации замечаний для реагирования на случаи насилия
	2.5	Родители-активисты распределены по инициативным группам	
	2.6	Определены потенциальные партнеры из местного сообщества	
3	3.1	Установлена система выявления случаев насилия и оказания помощи обучающимся, которые совершают насилие, и обучающимся, которые подвергаются насилию (дежурства взрослых в учреждении образования или др.)	– Отчеты о выполнении новых обязанностей сотрудников – Рабочие планы классных руководителей – Отчеты, рабочие планы, табели посещаемости, сертификаты групп взаимопомощи – Заметки о проведении мероприятий по проблеме насилия
	3.2	Во всех классах проведены семинары о причинах насилия	
	3.3	Применены другие стратегии профилактики (обсуждение темы насилия на уроках, почтовый ящик доверия, тематические обсуждения, дополнительные проекты и т.д.)	
	3.4	Равные консультанты прошли обучение	
	3.5	Алгоритм действий последовательно применяется при реагировании на каждый случай насилия	
4	4.1	Проведены встречи с другими	– Документальные

		учреждениями и службами, обсуждены роли, ожидаемые результаты и планы действий	подтверждения сотрудничества. Подписанные договоры о сотрудничестве – Список родителей, протоколы собраний рабочие планы
	4.2	Создана группа родителей-активистов	
	4.3	Предприняты совместные действия вместе с партнерами из местного сообщества	
5	5.1	Обучающиеся обращаются за помощью к равным консультантам, оставляют послания в почтовом ящике доверия, обращаются ко взрослым за помощью, сообщают о происшествиях и т.д.	– Количество обучающихся, обратившихся за помощью; – Количество происшествий, о которых сообщили свидетели; – Виды обращений через почтовый ящик доверия; – Количество вмешательств, чтобы помочь обучающимся; – Количество обучающихся, которым была оказана помощь.
	5.2	Обучающиеся, столкнувшиеся с буллингом, начали посещать кружки, их мотивируют устанавливать дружеские отношения. Обучающиеся, нарушающие правила, обращаются за помощью	
6	6.1	Все (наиболее полно буллеры и жертвы буллинга) проинформированы о способах реагирования на насилие. Учреждение образования применяет данные способы в зависимости от потребностей обучающихся (метод восстановления ценностей,	– Количество и тип вмешательств согласно предписаниям Журнала регистрации замечаний – Создание единой базы данных обучающихся,

		подписание соглашения, беседы, оказание психологической поддержки, беседа с родителями или направление в специализированные службы)	которым была оказана помощь (что, где, как, какие действия предприняты, результаты, статистика) – Отчеты о работе, проводимой родителями – Отчеты о сотрудничестве с местным сообществом
	6.2	Родители, задействованные в реализации мероприятий программы, распределены по инициативным группам	
	6.3	Сотрудничество с местным сообществом идет согласно договорам о сотрудничестве	
	6.4	Классы превращаются в зоны, где нет насмешек и издевательств. Обучающиеся меняют свое отношение к насилию и приобретают новые социальные и эмоциональные навыки	
7	7.1	Учреждение образования осуществляет мониторинг, оценку изменений, документирует их и информирует персонал, учеников и родителей	– Документальные подтверждения достигнутых результатов (фотографии, статьи, обращения, аудио- и видеоматериалы, описание конкретных случаев, результаты проведенных мероприятий) – Результаты повторного анкетирования
	7.2	Учреждение образования информирует общественность о совместных достижениях (через средства массовой информации и встречи с представителями местного сообщества)	

	7.3	Проводится опрос мнения обучающихся и взрослых путем анкетирования	

Заключение

В настоящем пособии представлен путь формирования у субъектов образовательного процесса знаний по проблеме насилия и создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования. Изучив проблему насилия в среде учреждения образования, авторы предложили к рассмотрению широкий перечень характеристик психолого-педагогического воздействия и процедур межличностного взаимодействия, что позволило точнее дифференцировать понятия насилия, буллинга, манипуляции. Описаны компоненты и факторы, определяющие условия психологически безопасной и поддерживающей среды в учреждении образования. В ходе анализа подходов к решению проблемы предупреждения насилия особое внимание уделено хорватской модели «Безопасная и поддерживающая среда в школах», как опирающейся на обобщение зарубежного опыта, доказавшей свою эффективность и созданной в условиях, максимально приближенных к социокультурным условиям Беларуси.

Событийность, обмен опытом, развитие профессионализма – ресурс специалистов образования

Возможности обогащения адаптированной модели достаточно широки: каждый специалист образования может предложить свои разработки, позволяющие усовершенствовать предлагаемый подход к решению проблемы предупреждения насилия и создания дружественной и поддерживающей среды в учреждении образования. Примерами таких разработок могут являться: обогащение методической копилки фильмов, сценариев классных часов, других мероприятий; расширение перечня используемых в ходе психодиагностики уровня психологической безопасности в учреждении образования диагностических методик; разработка дополнительных программ повышения квалификации специалистов образования, работы менторов и др.

Ждем инициатив!

Список использованной литературы

1. Агеенкова, Е.К. Направленность агрессии у детей подросткового возраста / Е.К.Агеенкова // Управление в социальных и экономических системах: материалы XXIV международной научно-практической конференции, г. Минск, 14 мая 2015 г. / редкол.: Н.В. Суша [и др.]: Минский институт управления. – Минск, МИУ, 2015. – С. 208-210.
2. Агеенкова, Е.К. Направленность агрессии у подростков / Е.К. Агеенкова, В.А.Волчек // Психология и жизнь: актуальные проблемы психологии образования : материалы III Международной научно-практической конференции (14 – 15 ноября 2018 г., г. Минск) / редкол.: С.И. Коптева, Л.А. Пергаменщик (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГПУ, 2018. – С. 469 – 473.
3. Акции «Дом без насилия» [Электронный ресурс] // Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь. – Режим доступа: http://minzdrav.gov.by/ru/novoe-na-sayte/aktsii-dom-bez-nasiliya/. – Дата доступа: 09.03.2019.
4. Алмазов, Б.Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Б.Н. Алмазов. – 2-е изд. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 180 с.
5. Амельков, А.А. Основы психологии межличностного взаимодействия в малой группе / А.А. Амельков. – Мозырь: «Содействие», 2014. – 124 с.
6. Амельков, А.А. Психихологическая диагностика межличностного взаимодействия / А.А. Амельков. – Мозырь: «Содействие», 2009. – 108 с.
7. Андронникова, О. О. Критерии и показатели безопасности образовательной среды [Электронный ресурс] / О.О. Андронникова. – Режим доступа: http://www.supervis.ru/content/37231074-andronnikova-o-o-kriterii-i-pokazateli-bezopasnosti-obrazovatelnoy-sredy. – Дата доступа: 09.03.2019.
8. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды (Теоретические основы и технологии создания) : Дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / И.А. Баева. – Санкт-Петербург, 2002. – 386 л.

9. Бандура, А. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
10. Безопасный интернет для каждого ребенка: 4500 школьников побывали во «Вселенной интернета» в Минске [Электронный ресурс] // Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ). – Режим доступа: https://www.unicef.by/press-centr/196.html. – Дата доступа: 09.03.2019.
11. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с.
12. Бочавер, А.А. Опросник риска буллинга (ОРБ) /А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки [и др.] // Вопросы психологии. – 2015. – № 5. – С. 146 – 156.
13. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991 – 480 с.
14. Выготский, Л. С. Психология и учитель / Л. С. Выготский // Хрестоматия по педагогической психологии / Сост. А. И. Красило, А. П. Новгородцева. — Москва: Международная педагогическая академия, 1995. — С. 253–258.
15. Газазян, М. Г. Социальный стресс в жизни нерожденного ребенка [Электронный ресурс] // Вебинар «Агрессия и насилие» в рамках Международной научно-практической конференции «Агрессия и насилие как явления современного общества». – Режим доступа: https://ipsy.bspu.by/news/nauka/uchastie-instituta-psihologii-bgpu-v-mezhdunarodnoi-nauchno-prakticheskoi-konferencii-agressiya-i-nasilie-kak-yavleniya-sovremennogo-obshchestva.
16. Гендерное насилие в Республике Беларусь: факты и цифры [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

    https://makeout.by/2016/10/04/gendernoe-nasilie-v-respublike-belarus-fakty-i-cifry.html. – Дата доступа: 20.03.2019.
17. Гершунский, Б.С. Философия образования. Учебное пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений / Б.С. Гершунский. — М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. — 432 с.

18. Доценко, Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л.Доценко. – М.: ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. – 344 с.
19. Запрудский, Н.И. Моделирование и проектирование авторских дидактических систем: пособие для учителя / Н.И. Запрудский. – Минск: «Сэр-Вит», 2008. – 340с.
20. Зимняя, И.А. Личностно-деятельностный подход как основа организации образовательного процесса / И.А. Зимняя // Педагогическая психология: учебное пособие / И.А. Зимняя. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1997. – С. 96 – 117.
21. Ильин, Е.П. Психология агрессивного поведения / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.
22. Информация о проекте международной технической помощи «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь» академии [Электронный ресурс] // Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь. – Режим доступа: http://mintrud.gov.by/ru/povyshenie-nacionalnogo-potenciala-gosudarstva-po-protivodejstviyu-domashnemu-nasiliyu-v-respublike-belarus. – Дата доступа: 09.03.2019.
23. Капра, Ф. Уроки мудрости (Разговоры с замечательными людьми) / Фритьоф Капра. – Москва, Киев: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1996. – 320 с.
24. Ковалев, А.Г. Три парадигмы в психологии – три стратегии психологического воздействия / А.Г. Ковалев // Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации; отв. ред. А.А. Бодалев. – М., 1987. – С. 4 – 16.
25. Кон, И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pseudology.org/kon/Zametki/ChtoTakoeBulling.htm. – Дата доступа: 01.12.2018.
26. Корзун, С.А. Буллинг как форма проявления агрессии в подростковом возрасте / С.А.Корзун, О.В.Страпко // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук: Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции / под ред. А.В. Немчинова. – М. : Изд-во «Перо» ;

Вольск : Тип.ВВИМО, 2017. – Ч. 8. Актуальные проблемы психологии и педагогики. – С. 107 – 112.

27. Круглый стол на тему «Служба медиации в системе образования Республики Беларусь» состоялся в академии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.pac.by/press-center/news/round-table-on-the-theme-the-service-of-mediation-in-the-education-system-of-the-republic-of-belarus/. – Дата доступа: 09.03.2019.
28. Круглый стол по вопросу насилия в отношении подростков [Электронный ресурс] // БГУИР. Филиал «Минский радиотехнический колледж». – Режим доступа: http://mrk-bsuir.by/ru/report/kruglyy-stol-po-voprosu-nasiliya-v-otnoshenii-podrostkov. – Дата доступа: 09.03.2019.
29. Кухтова, Н.В. Адаптация методики «Отношение со сверстниками» (анкета для детей по изучению буллинга) K. Rigby, T. Slee / Н.В. Кухтова, А.И. Рык // Право. Экономика. Психология. – № 1 (6). – 2017. – С. 54 – 60.
30. Левин, К. Динамическая психология: Избранные труды / Под ред. Д.А.Леонтьева, Е.Ю. Патяевой; пер. с нем. и англ. – М.: Смысл, 2001. – С. 165 – 205.
31. Лейн, Д. А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Дэвида Лейна и Эндрю Миллера. – СПб.: Питер, 2001. – С. 240-274.
32. Лоуси, Б. Последствия буллинга в школе и рекомендации по его профилактике с позиций экологического подхода / Б. Лоуси // Образовательная политика. – 2011.– № 5 (55).
33. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб., 2001. – С. 364.
34. Матюхова, О.В. Организация тренинговой работы с девочками-подростками: гендерное воспитание, профилактика рискованного поведения. Практическое пособие / О.В. Матюхова [и др.]. – Минск, «Альфа-книга», 2018. – 123 с.
35. Мачо - Фабрика. Методический материал. Тираж первый, издание первое. Типография BillesTryckeri, Гетеборг, 2011. – 123 с. – Режим доступа: https://elib.bspu.by/bitstream/doc/36832/1/%D0%A2%D1%80%.pdf
36. Морозов, В.Е. Роль современного университета в подготовке современных кадров для школьной медиации / В.Е. Морозов // Психология и жизнь:

актуальные проблемы психологии образования : материалы III Международной научно-практической конференции (14 – 15 ноября 2018 г., г. Минск) / редкол.: С.И. Коптева, Л.А. Пергаменщик (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГПУ, 2018. – С. 531 – 535.

37. Музыченко, Д.С. Мотивационно-ценностный профиль виктимной личности в юношеском возрасте / Д.С. Музыченко // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. в 2-х ч. Ч. 1. Вып. 6. / Центр учебной книги и средств обучения РИПО; редкол.: О.С. Попова (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИПО, 2016. – С. 195 – 203.
38. Музыченко, Д.С. Мотивационные тенденции старшеклассников, склонных к виктимному поведению / Д.С. Музыченко // Вестник студенческого научного общества 2015: материалы 70-й студенческой конференции / под науч. ред. М.В.Новикова. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2015. – С. 142 – 145.
39. Непомнящая, Н. И. Психодиагностика личности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.И. Непомнящая. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
40. Нормативная база СППС [Электронный ресурс] // Академия последипломного образования. – Режим доступа: http://academy.edu.by/podrazdeleniy/241.html. – Дата доступа: 09.03.2019.
41. Об утверждении Положения о социально-педагогической и психологической службе учреждения образования (иной организации, индивидуального предпринимателя, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность) и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]: Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 116 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: http://www.pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21124049. – Дата доступа: 09.03.2019.

42. Орлов, А. Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи / А. Б. Орлов // Психолог в детском саду. – 2000. – № 2 – 3. – С. 182 – 187.
43. Отчет общенационального исследования по оценке ситуации с насилием в отношении детей в Республике Беларусь [Электронный ресурс] / И.А. Фурманов [и др.]. Минск: В.И.З.А.ГРУПП, 2010. – Режим доступа: https://www.unicef.by/uploads/models/2018/04/unicef-belarus-vac-report-2018.pdf. – Дата доступа: 09.03.2019.
44. Пазухина, С.В. Методы оценки психологической безопасности образовательной среды участниками педагогического процесса / С.В. Пазухина // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. – М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2015. – С. 31–36.
45. Пархомович, В.Б. Восприятие школьной среды агрессивными подростками / В.Б.Пархомович // Гуманитарно-экономический вестник. – 2013. – №1. – С. 13-21.
46. Педагогическая психология: Учебное пособие / Под ред. Л.А. Регуш, А.В.Орловой. – СПб: Издательство «Питер», 2010. – 416 с.
47. Петросянц, В.Р. Проблема булинга в современной образовательной среде / В.Р.Петросянец // Вестник ТГПУ. – 2011. – № 6. – С. 151–154.
48. Последствия буллинга [Электронный ресурс] / С.В. Кривцова // Азбука буллинга.– Режим доступа: http://psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/pages/posledstviya-bullinga.html. – Дата доступа: 09.03.2019.
49. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 528 с.
50. Представители Следственного комитета, МИД и ЮНИСЕФ инициировали обсуждение проблемы преступлений в отношении детей в интернете [Электронный ресурс] // Следственный комитет Республики Беларусь. – Режим доступа: https://sk.gov.by/ru/news-ru/view/predstaviteli-sledstvennogo-komiteta-mid-

i-oon-obsudili-protivodejstvie-prestuplenijam-v-otnoshenii-detej-7234/. – Дата доступа: 09.03.2019.

51. Программа воспитания и защиты прав и законных интересов детей, находящихся в социально опасном положении [Электронный ресурс]: Приказ Министерства образования Республики Беларусь 24.05.2011 №336. – Режим доступа: http://academy.edu.by/podrazdeleniy/241.html. – Дата доступа: 09.03.2019.
52. Профилактика жестокости и агрессивности в школьной среде и способы ее преодоления [Электронный ресурс] / сост. О. А. Мальцева. – Режим доступа: http://do.gendocs.ru/docs/index-66358.html. – Дата доступа: 10.12.2018.
53. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 170с.
54. Рубцов, В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения В.В. Рубцов. –М.: Педагогика, 1987. – 160 с.
55. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие / Г.К.Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
56. Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.Малкина-Пых, И.Г. Психология поведения жертвы (виктимология) / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Экс-мо, 2006. – 1008 с.
57. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе : Учебное пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.
58. Создание Научной лавки как центра адресной экспертной поддержки образовательных практик в интересах устойчивого развития [Электронный ресурс] // Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка. – Режим доступа: https://esdcc.bspu.by/news/universitet/sozdanie-nauchnoi-lavki-kak-centra-adresnoi-ekspertnoi-podderzhki-obrazovatelnyh-praktik-v-interesah-ustoichivogo-razvitiya. – Дата доступа: 09.03.2019.
59. Состоялся круглый стол на тему «Практика применения законодательства в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и

развитию, и вопросы его дальнейшего совершенствования» [Электронный ресурс] // Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ). – Режим доступа: https://www.unicef.by/press-centr/201.html. – Дата доступа: 09.03.2019.

60. SOS-проекты [Электронный ресурс] // «SOS-Детские деревни Беларусь». – Режим доступа: https://sos-villages.by/chto-my-delaem/sos-proekty/.– Дата доступа: 09.03.2019.
61. Статья 11. Право на получение, хранение и распространение информации, свободное выражение мысли [Электронный ресурс]: Закон РБ О правах ребенка от 19.11.1993 № 2570-XII. // Белорусское законодательство, кодексы, юридические советы. – Режим доступа: https://belzakon.net/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8B/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD_%D0%A0%D0%91_%D0%9E_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%85_%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F_11. – Дата доступа: 09.03.2019.
62. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. – СПб.: Речь, 2006. – 230 с.
63. Стратегии поведения в конфликте [Электронный ресурс] / С.М. Емельянов // Практикум по конфликтологии. – Режим доступа: https://psy.wikireading.ru/17270. – Дата доступа: 10.12.2018.
64. Телефон доверия для детей и подростков [Электронный ресурс] // Национальный центр правовой информации Республики Беларусь. – Режим доступа: http://mir.pravo.by/library/edu/detipodrostki/doverie/. – Дата доступа: 09.03.2019.
65. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
66. Фельдштейн, Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. — 1988. — № 6. — С. 31–41.
67. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М. : Республика, 1994. – 447 с..

68. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А.Фурманов. – Минск: Ильин, 1996. – 192 с.
69. Фурманов, И.А. Насилие над детьми: сходство и различие психологических последствий /И.А. Фурманов // Теоретические и прикладные аспекты кризисной психологии: Сб. науч. трудов. – Минск: НИО, 2001. – С. 150-158.
70. Цветкова, Л.А. Методология разработки профилактических проектов в сфере здоровья : учебное пособие / Л. А. Цветкова, Н. А. Антонова, К. Ю. Ерицян; С.-Петерб. гос. ун-т. – СПб. : Издательский дом Санкт-Петербургского государственного университета, 2013. – 54 с.
71. Что такое ГДД? [Электронный ресурс] // Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ). – Режим доступа: https://detivgorode.by/initiative/what-is-cfc/.– Дата доступа: 09.03.2019.
72. Шапарь, В.Б. Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми. – Ростов н/Д., 2006. – С.77– 85.
73. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н.И.Шевандрин. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. – С. 158 – 166.
74. Шнейдер, Л.Б. Психология подростковой девиантности и аддиктивности. Учебно-методическое пособие для студентов, изучающих дисциплину «Психология девиантного и аддиктивного поведения» / Л.Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского психолого-социального университета, 2015. – 300 с.
75. Яценко, Т.Е. Виктимология образования : в помощь практическому психологу : практ пособие для студентов психол. специальностей / Т. Е. Яценко, Ж.В. Рзаева. – Барановичи : РИО БарГУ, 2014. – 363 с.
76. Berne, Eric. What Do You Say After You Say Hello? /E. Berne. — London: Bantam Books, 1973.
77. Brown S., Taylor K. Bullying, education and earnings: Evidence from the national child development study / S. Brow, K. Taylor // Eco-nomics of Education Review. 2008. –V. 27. № 4. – P. 387–401.
78. Evans-Lacko S. Childhood bullying victimization is associated with use of mental health services over five decades: a longitudinal nationally representative cohort study /

S. Evans-Lacko, R.Takizawa, N.Brim-blecombe, D.King, M.Knapp, B. Maughan, R.Takizawa. – Psychological Medicine. – 2017. – № 47 (1). – P. 127–135.

79. Mariani, M.A. The effect of student participation in student success skills on pro-social and bullying behavior: dis. … doc. of philos. sciences: 09.00.13 / M.A. Mariani. Boca Raton: Florida Atlantic University, 2011. – 168 p.
80. Olweus, D. Peer relationship problems: Conceptual issues and a successful intervention program against bully/victim problems / D. Olweus // Paper presented at the symposium on «Aggressors, victims and peer relationships». 1989. April 27–30. Kansas City, USA.
81. Pregrad, J. Prevention of peer violence. For a safe and enabling environment in schools. A programme designed and implemented in Croatia. English language edition, 2015 [Электронный ресурс] / Jasenka Pregrad. – UNICEF Regional Office for Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States (CEE/CIS). – Режим доступа: https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2016/01/SVAC_handbook_web_100dpi1.pdf. – Дата доступа: 09.03.2019.
82. Rigby, K. A Meta-Evaluation of Methods and Approaches to Reducing Bullying In Pre-Schools and in Early Primary School in Australia, Commonwealth Attorney-General's Department, Canberra, 2002.
83. Social Deviance: Testing a General Theory. Front Cover Howard B. Kaplan, Robert J.Johnson. Springer Science & Business Media, Nov 30, 2001.

Приложение 1

Информационная методическая копилка для педагогических работников по работе с родителями

Приложение 1.1

Мини-лекции, техники и вопросы для обсуждения

Одним из важных направлений в создании дружественной и поддерживающей среды в учреждениях образования, является работа с родителями. Зачастую сотрудничество учреждений образования с родителями ограничивается только лишь участием в родительских собраниях. Организация и проведение семинаров-практикумов для родителей в учреждениях образования, не только поспособствует повышению психологической культуры, но и поможет усилить роль родителя, как участника образовательного процесса, в профилактике насилия в учреждениях образования.

Первый семинар-практикум для родителей можно провести в рамках родительского собрания, где необходимо подчеркнуть, что участие родителей является важным компонентом успеха. Затрагиваемые на семинаре-практикуме вопросы буллинга и жестокого обращения в среде сверстников могут оказаться очень полезными для родителей тех детей, которые совершают или подвергаются насилию.

Общая цель: повышение уровня информированности родителей по вопросам предотвращения и разрешения ситуаций буллинга в учреждении образования.

Задачи первого семинара-практикума для родителей:

- дать краткий обзор программы «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования»;
- дать определение буллинга;
- показать различия между агрессивным поведением и буллингом.
- представить ценности, правила и последствия, сформулированные и принятые в классе, а также объяснить суть метода восстановления ценностей.

Мини-лекция «Проблема проявления жестокости среди сверстников»

Дети проявляют жестокость по отношению к другим по ряду причин: иногда детям не хватает зрелости или навыков для мирного разрешения конфликтов, поэтому они ссорятся, обзываются или дерутся, есть и другие причины. Правда в том, что агрессивное поведение часто встречается в детстве потому, что дети не знают, как поступить лучше. Они находятся в процессе овладения социальными навыками и делают свои первые шаги во взаимодействии с другими людьми. Этим шагам и навыкам нужно обучать, так как их отсутствие подвергает детей риску. Есть дети, которые реагируют агрессивно (они кричат, бьют или причиняют вред другим) в ответ на малейшее чувство опасности. Ни одна из этих форм поведения не является желательной, и каждая из них требует особого вида поддержки, чтобы помочь детям развиваться и взрослеть. Некоторые дети, особенно мальчики, склонны самоутверждаться, используя силу, физическое мастерство и власть. Как только они устанавливают неформальную иерархию, они придерживаются ее в своих взаимоотношениях.

Одно из главных различий между агрессивным поведением и буллингом заключается в том, что дети, которые совершают буллинг, делают это с целью унизить (установить отношения доминирования) и при этом сохраняют здравомыслие и контроль над своими действиями. В то время как, дети, склонные к агрессивному поведению, часто эмоционально не уравновешены и не контролируют свое поведение.

Под буллингом понимаются ситуации, когда кому-то более слабому и малообщительному причиняют намеренный (и неоднократный) вред без какой-либо причины. Дети, которые страдают от буллинга, не могут оказать сопротивление этому насилию.

Обычно буллинг начинается с того, что ребенок, склонный к нему, находит «мишень» среди детей, которые не могут постоять за себя и которым некому помочь. Это продолжается, если дети-буллеры не испытывают особой эмпатии (сочувствия) к ребенку (или детям), которым причиняют боль (что не редкость), или если им нравится причинять боль и, если никто их не останавливает.

Каким образом совершается буллинг:

- Дети могут подвергаться физическим издевательствам: их могут толкать, бить и/или причинять физическую боль.
- Дети могут получать постоянные угрозы.
- Личные вещи детей (мобильный телефон, карманные деньги, обед) могут быть украдены или повреждены.
- Дети могут подвергаться вербальным издевательствам: обзыванию или насмешкам.
- Ребенка исключают из определенных видов деятельности без особой причины, распространяют ложные слухи о нем.

Типичные заблуждения взрослых, не понимающих сути буллинга:

- справляйся сам, не ябедничай;
- родители не должны вмешиваться, дабы не вырастить маменькиного сыночка или дочку, прячущуюся за мамину юбку;
- постарайся заслужить симпатию, попробуй подружиться с обидчиками;
- договорись с обидчиком;
- игнорируй действия буллера;
- ищи причину в себе;
- научись давать отпор.

Возможно, данные советы хороши, если речь идёт об обычном конфликте. При буллинге эти рекомендации не только не помогают, но ухудшают ситуацию.

Буллинг обычно происходит вне контроля взрослых, и дети часто не решаются рассказать об этом. Но реагировать необходимо на каждый случай жестокого обращения, независимо от его причины или типа. Буллинг происходит и в присутствии детей, которые занимают роль свидетелей. Свидетели обычно просто стоят и смотрят. Буллеры понимают такое поведение, как тихое одобрение. Свидетели редко вмешиваются или возражают, но иногда свидетели подбадривают буллеров одобрительными возгласами или аплодисментами, или даже

присоединяются к буллингу (например, смеясь над жертвой буллинга). Еще реже свидетели сообщают о происходящем учителю или другому взрослому.

Если бы свидетели не поддерживали насилие, то большинство случаев насилия были бы прекращены. Хотя в некоторых случаях может быть рискованно для ребенка вмешиваться. Родители могут научить детей, когда и каким образом вмешиваться в ситуации насилия, чтобы это было безопасно.

Очень важно разоблачать буллинг. Родителям следует поощрять своих детей рассказывать о происходящем учителю, классному руководителю или любому другому взрослому в школе, которому они доверяют. Такой подход сократит буллинг и, в конечном итоге, обеспечить безопасную и благоприятную среду в учреждении образования.

Вопросы для обсуждения: Что непосредственно зависит от нас? В какой мере, мы родители, можем противостоять внешкольным негативным влияниям? Что бы Вы предложили для обеспечения безопасной и дружественной среды в школе?

Насилие в школьной среде «Миф и реальность» (20 мин.)

Упражнение направлено на активизацию дискуссии о насилии в школьной среде, стимуляцию самостоятельного мышления родителей при обсуждении мифов и реальности, затрагивающих буллинг.

Инструкция: Ведущий (классный руководитель или психолог) предлагает родителям суждения о мифах и реальности насилия в школьной среде. Родителям необходимо высказать свое мнение о мифе и реальности. Необходимо дать возможность высказаться всем родителям. Ведущий (классный руководитель или психолог) подводит итог, аргументируя реальность.

Миф	***Реальность***
1. *«Дети сами разберутся».*	Во-первых, взрослые показывают пример, как относиться к насилию, каждый участник делает свои выводы и это остается для них уроком на будущее. Во-вторых, ситуация может перейти

	границы, дети «заигрываются», проблема может стать бесконтрольной и далеко зайти. В-третьих, равнодушием взрослый поддерживает насилие. В конце концов, взрослый наделен большей ответственностью по сравнению с детьми, во многих отношениях – не только юридической, но и моральной.
2. *«Когда ребенок сам решает свои проблемы, становится только сильнее духом».*	Зачастую дети не обладают достаточным опытом и знаниями, как грамотно вести себя в трудной ситуации. «Не умеющий плавать может и тонуть». Взрослая поддержка может быть вполне грамотной и уместной.
3. *«Вызывать беспокойство у взрослых должны только факты физического насилия».*	Систематическое оскорбление, словесная травля ребенка могут иметь значительные последствия для физического п психоэмоционального самочувствия ребенка.
4. *«Буллинг в детской среде – это ерунда по сравнению со взрослыми проблемами».*	Насилие в школьном классе может иметь серьезные психологические и физические последствия для всех участников травли (обидчиков, жертв, наблюдателей и т.д.).
5. *«Обидчиками становятся только дети-хулиганы и те, кто не умеет мирно общаться с детьми».*	Обидчиком может стать как один человек, так и группа детей, как отличники и активисты, так и неуспевающие по учебе, одинокие и озлобленные дети.
6. *«Причина буллинга обусловлена лишь неблагоприятной обстановкой школы».*	Насилие может поддерживаться многими факторами: характер обидчика или обиженного, равнодушие взрослых по отношению к насилию, даже конфликтные взаимоотношения между родителями.

7. *«Причина буллинга заключается лишь в проблемах семей».*	На самом деле, как и в предыдущем случае, играет большую роль многофакторность влияния на развитие насилия. Например, как показывает практика, жертвой буллинга может стать ребенок из семьи с гармоничными внутрисемейными отношениями.

Приложение 1.2

Материал для психолога и классного руководителя (для информирования родителей о стилях воспитания на родительском собрании/ семинаре-практикуме)

Задачи второго семинара-практикума для родителей:

- определение типов воспитания родителями своих детей (опросник «Типы воспитания детей»);
- информирование родителей о типах воспитания;
- осознание родителями воздействия типов воспитания на ребенка в контексте буллинга.

Родители воспитывают своих детей в меру своего умения, редко задумываясь, почему в некоторых ситуациях поступают именно так, а не иначе. Именно то, какой стиль воспитания используют родители накладывает неизгладимый отпечаток на личность ребенка. Именно родители снабжают детей определениями правильных и неправильных действий, образцами поведения и оценками поступков, и все это кладется в основу собственных представлений ребенка о себе.

Можно выделить несколько видов отношения между родителями и детьми, соответственно и несколько типов семейного воспитания, которые будут описаны ниже.

Кумир семьи. Ребенком непомерно и постоянно восхищаются по любому поводу и без повода все члены семьи. Особенно часто это проявляется там, где

ребенок один на множество взрослых или, например, родился долгожданный мальчик среди девочек. Игнорируются и не принимаются во внимание любые проступки ребенка. Все его желания оказываются в центре внимания и удовлетворения.

Гиперопека. В данном случае родители всеми силами пытаются предотвратить появление у ребенка какого-либо недостатка. Здесь имеет место чрезмерная опека. У родителей возникают страхи, что их ребенок может заболеть, умереть, станет плохо себя вести, а когда вырастет, уйдет от них. Поэтому все усилия, направленные на воспитание ребенка, предпринимаются только для самоуспокоения и оправдания себя перед окружающими, но никак не на благо сына или дочери. Отмечается огромное стремление родных все предусмотреть и предугадать в жизни ребенка. Чтобы не заболел – его укутывают и обвязывают, чтобы не подавился – кормят с ложки протертой пищей и вынимают косточки из фруктов до 10 лет и т.д. «Стелют соломку» безо всякой на то необходимости, воспитывая несамостоятельного человека.

Гипоопека. Проявляется в открытой враждебности по отношению к ребенку. Самый распространенный пример — это когда родители стараются максимально загрузить ребенка определенными заданиями, а иногда даже наказать за несвоевременное или некачественное их выполнение. При этом старания и усилия, которые ребенок приложил, не замечаются, действия не поощряются, ласка и внимание по отношению к ребенку отсутствуют. В таких семьях дети постепенно начинают чувствовать себя изгоями, у них падает самооценка. В меньшей степени эмоциональное отвержение проявляется в отсутствии ласки и внимания со стороны родителей. Детей в таких семьях крайне мало обнимают и ласкают, у них отсутствует такое необходимое любому человеку «тактильное внимание», которое при нормальных условиях дает почувствовать ребенку свою нужность и любовь родителей.

Безнадзорность. Это крайнее проявление гипоопеки. Родители совершенно не заинтересованы в воспитании и духовном развитии ребенка. Особенно часто это признак неблагополучия семьи, алкоголизма и других пороков.

Золушка. На ребенка возлагается забота о других членах семьи (младших братьях и сестрах, больных бабушках или дедушках). Его чувства и эмоции не принимаются во внимание, что со временем может привести к неуверенности и завистливости. Такой ребенок рано начнет искать душевное тепло вне дома, и не факт, что он сможет адекватно оценить человека, которому он будет доверять.

«Ежовые рукавицы». Характеризует крайнюю враждебность вышеуказанной позиции родителей, требующих просто беспрекословного повиновения и подчинения. Часто в таких семьях применяют моральное и физическое насилие. За проступки, например, плохие отметки в школе родители наказывают детей физически (бьют). У детей, подверженных такому крайне авторитарному воспитанию, развивается либо протест, агрессия и конфликты с родителями либо полное безволие и подчинение.

Воспитание по типу «повышенная моральная ответственность». При таком типе воспитания родители стараются спроецировать свои нереализованные мечты и желания на детей. Это может касаться образования или карьеры. Во втором случае на ребенка возлагают обязанности по уходу за младшими или беспомощными членами семьи. Стоит ли говорить, что не каждый ребенок может справиться с той ответственностью, которую возлагают на него родители. Данный стиль воспитания свидетельствует о наличии у родителей жестких моральных установок, четкое разграничение поведение ребенка на «черное» и «белое», без учета ситуации, возраста и многих других обстоятельств. В основном они требуют, чтобы их ребенок всегда было «хорошим» (совершало только социально одобряемые поступки) – хорошо учился, здоровался со всеми, аккуратно ел, учил языки, посещал кружки, вовремя ложилось спать и тому подобное. Такие родители не понимают, что ребенок не может постоянно быть образцом поведения, критикуют его за «нехорошие» поступки, вызывая постоянное чувство вины и формируя комплекс неполноценности.

Воспитание в культе болезни. Все внимание семьи сосредоточено на здоровье ребенка, а точнее на его болезнях – как реальных, так и (в основном) мнимых. Родители постоянно диагностируют ребенка, ищут все более

профессиональных врачей и все более совершенные лекарства. Такой тип воспитания присутствует и в семьях, где воспитывается ребенок-инвалид или ребенок, имеющий особенности развития. Многие родители, особенно мамы, сильно преувеличивают физическую слабость ребенка, формируя таким образом у него мнение, что он особенный из-за своей болезни. Так как мама старается предугадать каждое желание такого ребенка, сделать за него все, даже то, что он мог бы сделать самостоятельно, из него вырастет капризный пессимист, за которого все должны делать другие.

Тип воспитания «Кронпринц». Примером крайней степени проявления гиперопеки. Ребенок является центром семьи, заботу о нем возводят в ранг самого необходимого и жизнеобеспечивающего поведения. Только эта гиперопека искажена. Родители уделяют все свое время карьере или себе, компенсируя недостаток внимания подарками, дорогими поездками, репетиторами и другими благами, как бы покупая ребенка. В большинстве случаев это происходит в семьях с достатком. Такой избалованный «наследный принц», на самом деле недолюбленный и несчастный ребенок.

Противоречивое воспитание. В данном случае речь идет о несогласованности воспитательных методов, избранных матерью и отцом, а возможно, и бабушкой. Каждый из родителей предъявляет к ребенку разные требования по одному и тому же вопросу, разниться могут и критерии оценки поступка сына или дочери тем или иным членом семьи. Такое поведение взрослых затрудняет адаптацию ребенка, а в крайнем случае может привести и к невротическим проявлениям.

Смена образцов воспитания. Данный стиль может проявиться в ситуации глобальных изменений в семье, например, рождения другого ребенка, развода между супругами, снижении материального положения и пр. Характеризуется резкой сменой требований к ребенку, снижением внимания и любви или наоборот появлению излишнего контроля и запретов. Такой ситуация является очень травмирующей и вызывает у ребенка протест, ухудшение поведение, неприятие родителей.

Информация для ведущего (классного руководителя): необходимо обратить внимание родителей на то, что личность ребёнка и подростка формируется не сама по себе, а в окружающей его среде. Особенно важна роль малых групп, в которых подросток взаимодействует с другими людьми. Прежде всего, это касается семьи. Родители, которые часто используют критику в адрес ребенка, занижают его самооценку. Самооценка детей является прямым отражением отношения к нему окружающих. Поддержка родителей, помогает развить в ребенке веру в свои возможности, особенно на этапах обучения чему-то новому.

ОПРОСНИК «ТИПЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ»

Назначение

Опросник предназначен для определения типов воспитания родителями своих детей.

Инструкция

Уважаемый родитель! В предлагаемом опроснике вы найдете ряд различных утверждений, мнений, даже откровений о некоторых типах воспитания детей. Все из этих утверждений носят порядковые номера. Эти же порядковые номера найдете вы и в «Бланке для ответов». Номера тех утверждений на опроснике, с которыми вы полностью согласны (совпадение вашего мнения и предлагаемого вам утверждения), обведите маленьким кружком. Остальные номера перечеркните.

Опросник

1. В нашем доме главный — наш ребенок.
2. Не могу себе даже представить, чтобы мой ребенок что-то сделал, предварительно не посоветовавшись со мной.
3. Вы поймите, я не успеваю переделать за день все свои дела, и, конечно, мне не до души ребенка.
4. Мой ребенок должен быть мне благодарен, что воспитывается не в детском доме, а в семье.
5. Как бы мой ребенок ни старался угодить мне, я в нем вижу только недостатки.
6. Если мой ребенок провинился, я сдеру с него три шкуры. Я все время вдалбливаю своему ребенку, чтоб он делал все только на совесть.

7. Я все время вдалбливаю своему ребенку, чтоб он делал все только на совесть.
8. Я прощаю все капризы своему ребенку, лишь бы он был у меня здоровым.
9. Чем часами уделять внимание своему ребенку, для меня гораздо проще что-нибудь ему купить.
10. Мой ребенок всегда знает, к кому надо обратиться в данной ситуации (маме или папе), чтобы получить желанный для него ответ.
11. Раньше я все позволял (ла) своему ребенку, а теперь не позволяю ничего.
12. Мой ребенок с самого рождения уже знает, что ему нет равных.
13. Мой ребенок никогда сам без меня не примет никаких решений.
14. Я даю ребенку все: еду, одежду, кров — так зачем же еще уделять ему внимание.
15. Если бы вы только знали, как мешает мне ребенок!
16. Мой ребенок в тысячу раз хуже, чем ребенок у соседей.
17. Мнение ребенка ничего не стоит, мнение родителей — закон.
18. Я считаю: прежде всего у ребенка должны быть обязанности, а потом — права.
19. Я оберегаю своего ребенка от всего на свете. Он прекрасно знает, как мне дорого его здоровье.
20. Мой ребенок привык получать подарки каждый день. Не пойму, чем он все время недоволен.
21. В нашем доме каждый взрослый пользуется только своим стилем воспитания ребенка.
22. Моя дочь (мой сын) никак не понимает, что раз у нее теперь есть младший брат (сестра), мы не можем уделять ей максимум внимания.
23. Я живу лишь ради своего ребенка.
24. Не понимаю, почему все упрекают меня, что мой ребенок живет по подсказкам. Пусть по подсказкам, но зато моим...
25. Мне приходится воспитывать ребенка в основном по телефону.
26. Я не собираюсь уделять внимание своему ребенку. Мне его никто не уделял.
27. Я противопоставляю своего ребенка другим детям для его же блага.
28. Лучший способ воспитания — ремень.
29. Наш ребенок знает, что он должен оправдать наши надежды.
30. Я всегда иду на поводу у своего ребенка, помня о его плохом здоровье.
31. Мой ребенок не нуждается ни в чем. У него есть даже «птичье молоко».
32. У нас с мужем (женой) расхождения во взглядах на вопросы воспитания детей.
33. Не пойму, какая здесь трагедия, если теперь старшему ребенку достается меньше нежности и ласки, чем когда-то раньше, когда он еще в семье был лишь один.
34. Смысл моей жизни — это мой ребенок.
35. Мой ребенок никогда не совершит поступок, угрожающий его здоровью.
36. У меня нет времени знакомиться с друзьями моего ребенка.
37. Если даже мой ребенок не ночует дома — это его дело.

38. Моя дочь (мой сын) в сто раз способнее, чем сын (дочь).
39. Только страх, страх наказания — узда для моего ребенка.
40. Мой ребенок наравне со всеми отвечает за порядок в доме.
41. Если мой ребенок начинает жаловаться на свое здоровье, я лишаюсь полностью покоя.
42. Мой ребенок знает, как я занят (а) на работе и моя зарплата мне необходима, чтоб он не нуждался, как другие дети.
43. Моему ребенку надо целый день лавировать между мной и мужем (женой), дедушкой и бабушкой, чтобы угодить нам всем.
44. После появления в семье новорожденного нам пришлось невольно поменять свой метод воспитания по отношению к старшему ребенку.
45. Мой ребенок привык жить в семье в атмосфере поклонения и восхищения.
46. Я продумал (ла) всю жизнь своего ребенка до малейших мелочей.
47. Мое дело приготовить что-то для ребенка. Съест ли он — это его забота.
48. Я не дам даже копейки на игрушки для ребенка. Надо же, чего он захотел.
49. Мне приходится все время поправлять своего сына (свою дочь). Что бы он (она) ни делал (а), он (она) все делает хуже других.
50. Дисциплина — это наказание и страх.
51. Мой ребенок знает, что ему необходимо заниматься музыкой и языком, чтобы чего-то достичь в жизни.
52. Когда мой ребенок заболеет, я готов (а) выполнить его любую прихоть.
53. Если у меня вдруг будет выбор: ехать мне в командировку или же побыть с ребенком, я, конечно, выберу командировку, потому что это важно для карьеры, а ребенку привезу подарок.
54. В нашем доме постоянные дискуссии о том, как надо правильно воспитывать ребенка.
55. Я теперь уже не балую ребенка, пусть довольствуется тем, что он имеет.
56. Все, что хочет мой ребенок, — для меня закон.
57. По возможности, где только можно, я оберегаю своего ребенка.
58. Мне родители почти не уделяли в детстве времени на мои заботы. Почему я должен (на) уделять?
59. Я совсем не для того позволил (а) себе иметь ребенка, чтобы думать каждый день во что его обуть, одеть, чем накормить. Пусть лучше думает об этом государство.
60. Я думаю, что лучший метод воспитания — противопоставление ребенка другим детям.
61. ишь ремнем я отрезвляю своего ребенка.
62. В те часы, когда я на работе, старший сын (дочь) заботится о младших.
63. Мне все время кажется, что мой ребенок заболел.
64. Если бы я сидел (а) со своим ребенком дома, он бы не имел такие дорогие

необычные игрушки, вызывающие зависть у других детей.

65. В выходные дни я занимаюсь перевоспитанием ребенка, потому что в дни, когда я на работе, бабушка и дедушка балуют его.
66. Моя дочь (мой сын) никак не может свыкнуться с той мыслью, что у нас в семье теперь кумир другой.
67. В нашем доме дышат все лишь в такт дыханию ребенка.
68. Если что-то я диктую своему ребенку, то из самых благих побуждений.
69. Я, конечно, за развитие ребенка, но мне жалко тратить время на него.
70. Еще не хватало, чтобы я заботился (лась) о своем ребенке.
71. Я даже не скрываю то, что у меня среди моих детей есть свой любимчик.
72. Я не «пряником» воспитываю своего ребенка, а «кнутом».
73. Я привык (ла) поручать ребенку все ответственные взрослые дела.
74. Я согласен (на), чтобы мой ребенок рос под колпаком, только бы он больше не болел.
75. Не пойму, что не хватает моему ребенку. Мы купили ему даже видеокамеру.
76. Из-за нашего ребенка у нас дома постоянные скандалы, потому что мы не сходимся с женой (мужем) во взглядах на проблемы воспитания детей.
77. Моя дочь (сын) никак не хочет примириться с тем, что после моего развода с ее (его) папой у меня совсем уже нет денег, чтобы выполнять все прихоти ее (его).
78. Мой ребенок знает, что он самый лучший.
79. Мой ребенок во всем полагается только на мой вкус.
80. Пусть воспитывают моего ребенка воспитатели.
81. Когда мой ребенок заболеет, я врача не вызываю — выздоровеет сам.
82. Моя дочка (сын), видно, ожидает сказочного принца (принцессу), хотя ей (ему) еще так далеко до сказочной принцессы (принца).
83. Я привык (ла), чтоб мой ребенок мне беспрекословно подчинялся.
84. Мой ребенок знает, что он должен быть отличником, иначе — я не потерплю.
85. Когда мой ребенок себя плохо чувствует, я дрожу над ним, как будто он новорожденный.
86. Думаю, что мой ребенок рад, когда себя я заменяю ему новой безделушкой.
87. То, что я сегодня разрешаю делать своему ребенку, завтра запрещает ему папа (мама).
88. Я сменил (а) свой стиль воспитания ребенка для его же пользы.
89. Если даже мой ребенок будет требовать луну, я ему ее достану.
90. Мой ребенок не имеет никаких забот, зная то, что обо всем я позабочусь сам (а).
91. Мой ребенок полностью свободен: хочет — ходит в школу (детский сад), хочет — нет.
92. Не скрываю, меня не волнует, где и с кем проводит время мой ребенок.
93. Моя дочь (сын) все время грезит наяву, как будто бы во сне. Лучше б она (он)

занималась (лся) делом и хоть чем-то походил (а) бы на брата (сестру).

94. Я держу своих детей в «ежовых рукавицах».
95. Я все время доверяю своему ребенку полностью вести наше хозяйство.
96. Чтобы мой ребенок лишний раз не заразился от других детей, ему я запрещаю ходить в гости, театр, цирк, кино.
97. Мой ребенок мной всегда гордится. Я достиг (ла) всего, и он имеет все. Для чего ж ему необходимо еще и общение со мною.
98. Мой ребенок никогда не знает, что ему сегодня «можно», что «нельзя».
99. Раз мой муж (жена) нашел(а) себе другую, новую семью, я не могу по-старому баловать ребенка.
100. Мой ребенок знает, что он — идеал.
101. Даже если мой ребенок не родился вундеркиндом, я все сделаю, чтоб он им был.
102. Безусловно, мне важнее пойти в магазин, чем потратить время на прогулку с собственным ребенком.
103. Мой ребенок — лишняя обуза для меня.
104. Младший сын (дочь) меня все время раздражает. Хорошо, что у нас есть еще один ребенок.
105. Если кто-то вдруг пожалуется мне на моего ребенка, я с ребенком разберусь сам так, что он об этом еще долго будет помнить.
106. Моя дочь (мой сын) прекрасно знает, что она (он) должна(ен) ухаживать за дедушкой.
107. Я стараюсь не перегружать ребенка и оберегать его от переутомления и стрессов.
108. Если даже я немного уделяю времени своему ребенку, я стараюсь это компенсировать любыми ценными подарками.
109. Только мое настроение определяет, как сегодня буду я воспитывать ребенка.
110. Хорошо, что бабушка уехала в деревню, я теперь сам (а) взялся (лась) за нашего ребенка.

Бланк для ответов

1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	I
2	13	24	35	46	57	68	79	90	101	II
3	14	25	36	47	58	69	80	91	102	III
4	15	26	37	48	59	70	81	92	103	IV
5	16	27	38	49	60	71	82	93	104	V
6	17	28	39	50	61	72	83	94	105	VI
7	18	29	40	41	62	73	84	95	106	VII
8	19	30	41	52	63	74	85	96	107	VIII
9	20	31	42	53	64	75	86	97	108	IX
10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	X
11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	XI

Порядок подсчета:

Подсчитайте, сколько в каждой строке ответов, сколько цифр обведено кружками.

Шифр строки, где больше всего оказалось цифр в кружках, говорит о том типе воспитания, который чаще всего родители применяют к своему ребенку. Если в какой-то строке у вас всего два-три совпадения, то данный стиль проявляется Вами не всегда и не столь устойчиво. Если же у Вас в результате появилась строка, где шесть и более обведенных цифр, то это свидетельствует о том, что данный стиль воспитания проявляется к ребенку очень устойчиво, регулярно. Критической точкой является десять совпадений.

А если эта строка не одна и типы воспитания различны (за исключением специально выделенных синергетических типов воспитания), то это чаще всего говорит о противоречивых воспитательных воздействиях (разновидности противоречивого воспитания).

Шифр к коду типов воспитания детей

Горизонтальные столбики, отмеченные римскими цифрами, обозначают:

I — Кумир семьи;

II — Гиперопека;

III — Гипоопека;

IV — Безнадзорность;

V — Золушка;

VI — «Ежовые рукавицы»;

VII — Повышенная моральная ответственность;

VIII — «Культ болезни»;

IX — «Кронпринц»

X — Противоречивое воспитание;

XI — Смена образцов воспитания.

Синергетические типы воспитания — это типы воспитания, которые обычно сочетаются друг с другом и дают в конечном результате потенцированный (суммирующий), усиливающий эффект.

Синергизм в переводе с греческого означает — содействие, соучастие, сотрудничество. Примеры этих типов: Безнадзорность + Гипоопека + «Ежовые рукавицы» или Кумир + Гиперопека + «Культ болезни» и т. д.

Расхождения во взглядах на вопросы воспитания ребенка между мужем и женой констатируются ярче всего при сравнении ответов мамы с папой.

Информация для ведущего (классного руководителя): при обсуждении результатов можно обратить внимание на следующие аспекты:

Вполне вероятно, что во время ответов мамы и папы была выявлена разница в ответах. Это свидетельствует о том, что родители применяют к своим детям разные требования. Это может привести к личностной нестабильности. Если родители выявили это при сравнении своих ответов, то можно обратить их внимание на то, что в воспитании необходима согласованность и единое мнение. Если опросник прошел один из родителей, то стоит предложить пройти опросник и другому родителю, а также всем, кто принимает активное участие в воспитании ребенка.

Возможно, во время диагностики родители обратят внимание на то, что все стили имеют негативную окраску. Это действительно так. Поэтому, если в результатах достаточно много совпадений, то это дает возможность родителям задуматься и пересмотреть свое отношение к ребенку. Можно предложить родителям консультацию школьного психолога или психолога из других организаций.

В случае, если же родителям, в процессе диагностики было трудно согласиться с каким-либо утверждением, они с натяжкой отметили всего несколько совпадений, это говорит о том, что воспитание идет в конструктивном русле, что помогает выстроить гармоничные, комфортные взаимоотношения и транслирует ребенку, что родители его принимают и любят, и то что происходит с ребенком родителям не безразлично.

Упражнение «Степень риска» (20 мин.)

Упражнение направлено на осознание родителями воздействия типов воспитания на ребенка в контексте буллинга.

Инструкция: На полу мелом чертится линия – линия риска. Также для обозначения линии можно использовать бумажный скотч, который следует приклеить к полу. На одном конце линии размещаются карточки с надписью: «ВЫСОКИЙ РИСК», на другом – «РИСК ОТСУТСТВУЕТ». Карточка «НЕБОЛЬШОЙ РИСК» размещается ближе к середине линии.

Каждый родитель получает карточки с описанием приемов, которые некоторые родители используют в воспитании детей. Родителю необходимо определить и аргументировать как тот или иной прием родительского воспитания может повлиять на ребенка в контексте буллинга. Все по очереди зачитывают приемы, написанные на их карточке, и размещают карточку на линии риска на тот участок, который, по их мнению, наиболее точно отражает степень риска. Каждый участник коротко обосновывает, почему он сделал такой выбор. После того, как все выкладывают карточки, ведущий (классный руководитель) организует обсуждение, чтобы выяснить все ли согласны с получившейся линией риска.

Карточки для родителей.

Ведущий может добавить другие приемы, которые родители используют в воспитании.

Ребенком непомерно и постоянно восхищаются по любому поводу и без повода все члены семьи.
Игнорируются и не принимаются во внимание любые проступки ребенка. Все его желания оказываются в центре внимания и удовлетворения.
Родители всеми силами пытаются предотвратить появление у ребенка какого-либо недостатка. Здесь имеет место чрезмерная опека.
Огромное стремление родных все предусмотреть и предугадать в жизни ребенка.
Родители «стелют соломку» безо всякой на то необходимости, воспитывая несамостоятельного человека.
Открытая враждебность по отношению к ребенку. Родители стараются

максимально загрузить ребенка определенными заданиями, а иногда даже наказать за несвоевременное или некачественное их выполнение. При этом старания и усилия, которые ребенок приложил, не замечаются, действия не поощряются, ласка и внимание по отношению к ребенку отсутствуют.
Эмоциональное принятие проявляется в присутствии ласки и внимания со стороны родителей. Детей обнимают и ласкают, у них присутствует такое необходимое любому человеку «тактильное внимание», которое при нормальных условиях дает почувствовать ребенку свою нужность и любовь родителей.
Родители совершенно не заинтересованы в воспитании и духовном развитии ребенка.
На ребенка возлагается забота о других членах семьи (младших братьях и сестрах, больных бабушках или дедушках). Его чувства и эмоции не принимаются во внимание, что со временем может привести к неуверенности и завистливости.
Требование от ребенка просто беспрекословного повиновения и подчинения.
Заинтересованность родителей в развитии коммуникативных навыков ребенка и его общего развития. Эмоциональное принятие.
Родители стараются спроецировать свои нереализованные мечты и желания на детей. Это может касаться образования или карьеры.
Частая критика со стороны родителей.
Родители стремятся сделать за ребенка все, даже то, что он мог бы сделать самостоятельно.
Преувеличение физической слабости ребенка, формируя таким образом у него мнение, что он особенный из-за своей болезни.
Уважение мнения ребенка, пусть оно и не правильное.
Принятие ребенка и проявление любви к нему. Родители поддерживают ребенка в трудных ситуациях: «мы верим, у тебя все получится».
Родители уделяют внимание ребенку. Каждый вечер в семье все делятся друг с другом, как прошел их день.
Каждый из родителей предъявляет к ребенку разные требования по одному и тому же вопросу, разниться могут и критерии оценки поступка сына или дочери тем

или иным членом семьи.
Резкая смена требований к ребенку, снижение внимания и любви или, наоборот, появление излишнего контроля и запретов.
Когда ребенок делает что-то не так или ошибается, родители подбадривают его и дают ему возможность исправить свои ошибки.
Родители поощряют инициативу ребенка, но приходят на помощь если ребенок в ней нуждается.

Приложение 1.3

Информация для мини-лекции

Признаки, указывающие, что ваш ребенок подвергается буллингу (травле):

1. **Ребенок в ранее нехарактерной для него мере становиться замкнутым.** *Отзывчивый и энергичный ребенок резко становится скрытным, трудно идущим на контакт.*
2. **Поведение ребенка меняется.**

- *Снижается успеваемость, теряется интерес к занятиям;*
- *Ребенок не хочет идти в школу или кружок;*
- *Внезапная потеря друзей или избегание социальных контактов;*
- *Постоянное чувство беспомощности или снижение самооценки;*
- *Саморазрушительное поведение, побеги из дома, самоповреждения или разговоры о суициде.*

3. **Резкая перемена характера.** *Искренний, общительный и веселый ребенок превращается в болезненно угрюмого недотрогу. И наоборот. Скромный, тихий и стеснительный малыш превращается в невротичного, требующего постоянного внимания, буйного ребенка. Частые, без видимых причин перепады настроения.*
4. **Расстройства сна или пищевого поведения.** *Ребенок уже неделю (и есть подозрение, что одной такой неделей дело не ограничится) видит во сне кошмары, плачет, не может заснуть или же потерял аппетит, или, напротив, очень много ест.*

5. **Необъяснимые травмы, синяки, порезы.**
6. **Порванная одежда или испорченные книги, сломанные гаджеты, ювелирные изделия или какие-либо другие личные вещи.**

Признаки, указывающие, что ваш ребенок издевается над другими детьми:

1. **Ведет себя агрессивно, часто вступает в конфликты и драки.**
2. **Частые замечания, касающиеся негативного поведения. Частые вызовы к администрации школы (к директору, завучу).**
3. **Дружит с детьми, которые запугивают других.**
4. **Не принимает ответственность за свое поведение. Обвиняет других в их проблемах.**
5. **Чрезмерно беспокоится о своей репутации или популярности.**
6. **Имеет вещи, которые вы ему не покупали. Наличие денег у ребенка, которых вы ему не давали.**

Информация для ведущего (классного руководителя): Родителям ребенка-обидчика необходимо объяснить, что следует отказаться от попыток силой и угрозами добиться прекращения насильственных действий со стороны ребенка. Перед взрослым стоит задача помочь ребенку проанализировать его поступки, вместе с ним понять настоящие причины такого поведения для изменений в дальнейшем. Стоит деликатно обратить внимание родителей на стиль воспитания ребенка.

Важно помнить о том, может ли ребенок попросить извинения и помириться. Важно поддерживать контакт с сотрудниками школы. Для решения проблем поведения ребенка может понадобиться обращение и в другие организации за получением комплексной помощи.

Приложение 1.4

Информация мини-лекции «Интернет и ребенок. Общение в соцсетях» (для родителей детей младшего школьного возраста)

Интернет – это то, что на сегодняшний день является неотъемлемой частью нашей жизни, это неисчерпаемый источник информации, а человек по своей

природе любопытен. Интерес является одой из базовых человеческих эмоций. И нет ничего плохого в том, что ребенок умеет пользоваться компьютером и получает необходимую информацию из интернета. Однако следует помнить, что дети младшего школьного возраста особенно любопытны, и поиск информации, просмотр мультиков и картинок в интернете может стать навязчивым состоянием. Не секрет, что многие родители, чтобы иметь больше свободного времени используют телевизор или компьютер для того, чтобы ребенок был занят делом и не «путался под ногами».

Многих трудностей можно избежать, если родители устанавливают четкие и всегда соблюдаемые правила: сколько по времени и что можно смотреть и искать в интернете.

Кроме того, что дети проводят много времени за компьютером, существует и другая опасная проблема – это просмотр детьми в сети нежелательных сцен: сцен насилия (любых видов), так называемых «взрослых сайтов». Зачастую такое происходит случайно, поскольку даже на самом безобидном сайте дети могут наткнуться на рекламные баннеры с недетской информацией. Еще одной из частых причин обращения к психологу, является то, что ребенок принес в школу «взрослое» видео и ребенка поставили на общешкольный учет. Решение данной проблемы существует – это различные программы, которые контролируют время пребывания ребенка в сети, специальные детские поисковики, и родительское внимание к ребенку никто не отменял.

Задача родителей с младшего школьного возраста развивать у ребенка ответственность за свои действия в интернете, объясняя, что в интернете, как и в мире, есть опасности. На сегодняшний день распространена такая проблема, как кибербуллинг (онлайн-травля). Также дети общаются с опасными незнакомцами (например, с мужчиной сорока лет, который выдает себя за подростка). Защита детей – это ответственность родителей.

Простые правила, которые должны донести до детей взрослые:

- Подумай, прежде чем что-либо размещать в интернете: фотографии, видео и др. материалы могут стать общедоступными и быть использованы против тебя.

Хочешь ли ты, что бы определенное твое фото, видео о тебе увидели через 10 лет?

- Если ты не будешь делать что-то в реальной жизни, не стоит это делать онлайн.

- Когда ты грубишь в интернете, ты провоцируешь других на такое же поведение. Попробуй оставаться вежливым или просто промолчать. Тебе станет приятнее.

- Необходимо помнить о том, что не все говорят о себе правду в интернете.

- Остерегайся сообщать привлекательную для мошенников информацию о своей семье: данные о родителях и близких, сведения о финансах, материальных ценностях, паролях, номерах банковских счетов и т.п.

- Веб-камеру включай только при общении с теми, кого ты хорошо знаешь: нечестные люди могут использовать увиденное в своих целях.

- Ограничь доступ к своему компьютеру и другим средствами интернет-связи: от твоего имени смогут действовать недоброжелатели.

Приложение 1.5

Информация для мини-лекции «Поколение Z»

Теория поколений была описана в 1991 году Нилом Хау (Neil Howe) и Уильямом Штрауссом (William Strauss). Согласно этой теории, поколения сменяют друг друга раз в 20–25 лет. Поколение XXI века принято называть центениалами, или поколением Z. Это первое поколение, которое родилось в эпоху интернета. Центениалы не помнят, какой была жизнь без гаджетов, и проводят со смартфонами и планшетами больше 8 часов в день. На каждый шаг у них – приложения, которыми они пользуются так же естественно, как дышат. Поколение Z не делит мир на цифровой и реальный, их жизнь плавно перетекает на экран и обратно.

Центениалы любят общаться в Сети. Это первое поколение, выросшее в мультикультурной среде. Центениалам все равно, где родился собеседник и как он выглядит.

Центениалы, буквально говоря, ловят информацию глазами, воспринимают ее как кадры из клипа. Поколение Z растет в информационно перенасыщенном

пространстве. Тратить время на изучение многотомных талмудов центениалы себе позволить не могут. Поэтому увиденное поглощается ими намного быстрее и качественнее.

Центениалы не любят долго концентрироваться. Среди детей и подростков распространяется синдром дефицита внимания и гиперактивность. Поэтому поколение Z предпочитает смотреть, а не читать. Если вы хотите что-то объяснить центениалу, то делайте это максимально наглядно.

Приложение 1.6

Информация для мини-лекции «Деструктивная критика. Как она влияет на ребенка»

Мудрые родители никогда не проявляют *деструктивной критики* по отношению к своим детям, поскольку дети чрезвычайно чувствительны к любого рода оценкам, исходящим от родителей. Они могут не реагировать видимым образом, но внутри испытывают ужасную боль, когда по какой бы то ни было причине подвергаются критике со стороны значимых для них взрослых.

Деструктивная критика разрушила огромное количество человеческих душ. Большинство личностных проблем взрослых людей порождаются деструктивной критикой, которой они подвергались в детстве со стороны одного или обоих родителей. Ребенок, которого часто критикуют, чувствует себя нелюбимым, недостойным и неуверенным в себе.

Нередко родители критикуют своих детей из лучших побуждений, не понимая, что деструктивная критика разрушает веру в свои силы и возможности. Пропорционально этому снижается и уровень активности и инициативы. Критические замечания могут ухудшить исполнительность ребенка до такой степени, что он станет избегать любой деятельности, боясь опять что-то сделать «не так».

Как отличить деструктивные замечания от здоровых поддерживающих посланий ребенку?

Деструктивные замечания	Здоровые поддерживающие послания
Ты упрямый.	Ты можешь попросить о том, что тебе необходимо.
Ты должен быть идеальным.	Ты можешь стремиться к успеху, но имеешь право на ошибку.
Поторопись.	Я подожду тебя.
Чтобы быть принятым, ты должен приспосабливаться к другим.	Ты имеешь право быть самим собой, иметь собственную точку зрения.
Приложи все силы.	Верю, что ты можешь это сделать.
Ты должен быть сильным.	Ты можешь испытывать разные чувства.
Работай упорно, не покладая рук.	Ты можешь работать упорно, но, когда устанешь, можешь отдохнуть.
Ты запутался!	У тебя все получится!
Ты бестолковый.	Ты справишься, я верю в тебя.
Не будь таким эгоистичным.	Я принимаю тебя таким, какой ты есть.
Ты тупой!	Ты способен справится с задачей, даже если сейчас тебе трудно.
Ты больной или сумасшедший?!!!	Я понимаю, что сейчас тебе непросто…
Всегда будь правильным!	Ты можешь работать в свою силу, давая себе право на ошибку.
Ты должен доверять другим.	Многим людям в этом мире можно доверять.
Будь осторожен, мир – это опасное место!	Мир, в котором ты живешь, преимущественно безопасен.
Тебе нужно быть зависимым от меня, чтобы быть любимым.	Ты можешь быть независимым от меня и в то же время любимым мною.

Приложение 2

Дидактическая копилка для тренинговых занятий

Приложение 2.1

Форма для внесения правил:

Правила	Самые важные правила
1. 2. 3. 4. 5. 6.	

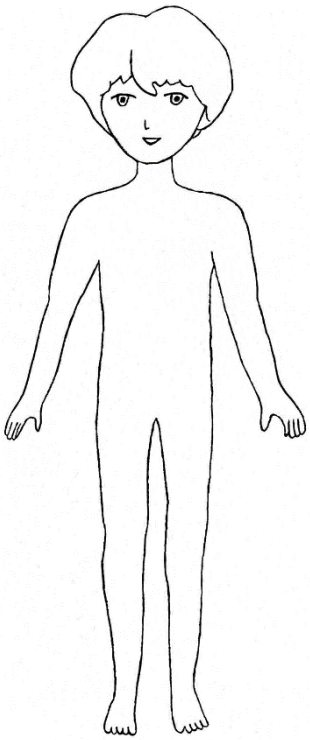
Форма для внесения правил и последствий:

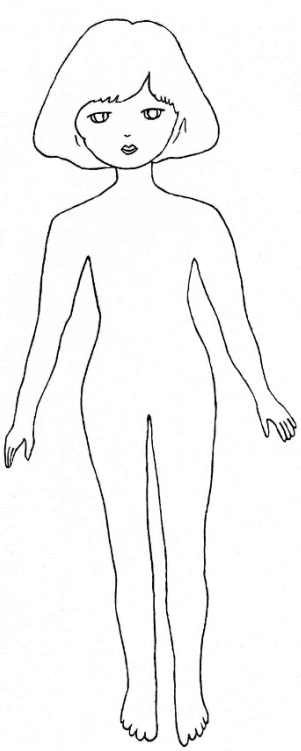
Правила	Последствия
1. 2. 3. 4. 5. 6.	

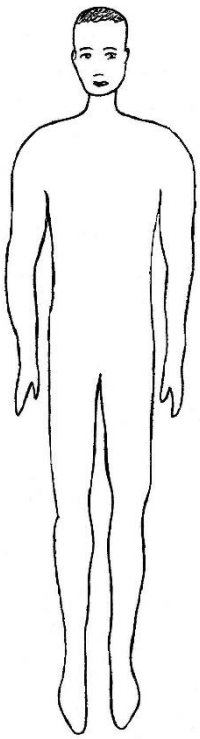
Приложение 2.2 [1, с.15]

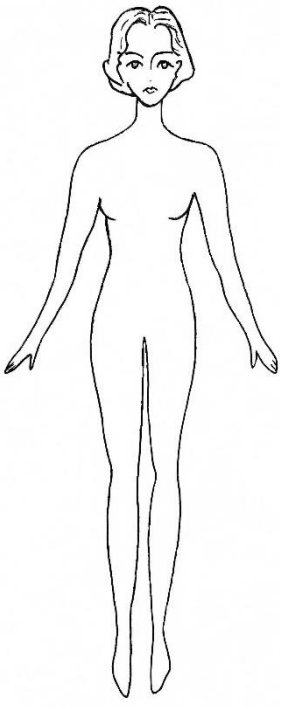
Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.

Приложение 2.3

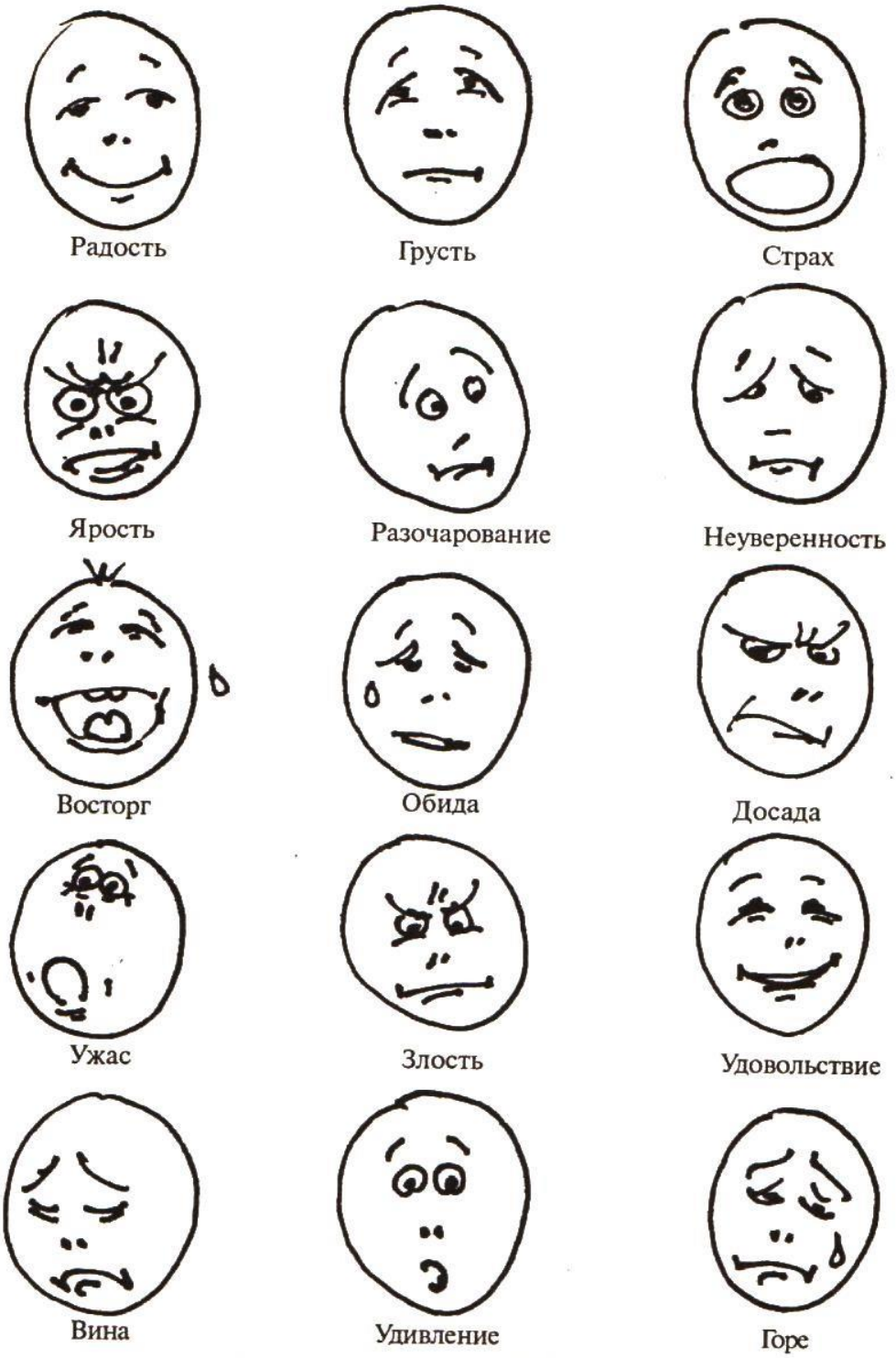








Приложение 2.4



Приложение 2.5

Когда люди чувствуют себя…

*СЧАСТЛИВЫМИ*_____

_____

_____

*РАДОСТНЫМИ*_____

_____

_____

*ГРУСТНЫМИ*_____

_____

_____

*ЗЛЫМИ*_____

_____

_____

*ОДИНОКИМИ*_____

_____

_____

*ИСПУГАННЫМИ*_____

_____

_____

Приложение 2.6

Когда люди испытывают чувства…

*ГОРДОСТИ*_____

_____

_____

*РЕВНОСТИ*_____

_____

_____

*БЕСПОКОЙСТВА*_____

_____

_____

*СМУЩЕНИЯ*_____

_____

_____

*СТЫДА*_____

_____

_____

Приложение 3

Информационно-методическая копилка для педагогов и педагогов-психологов учреждений общего среднего образования

Приложение 3.1

Мини-лекции и вопросы для обсуждения педагогическими работниками

Оптимальная стратегия психологического воздействия

Анализ воспитательных теорий позволяет обнаружить широкий диапазон педагогических решений во взаимодействии в системе учитель – ученик [9]. В случае *императивно*го *воздействи*я учитель ориентирован на контроль над учеником посредством поощрений и наказаний и управление его поведением. Педагог как человек, знающий и опытный, формирует требуемые качества личности, при этом он не всегда акцентирует внимание на субъективных устремлениях еще незрелого человека, открытого к изменениям. Как правило, имея подкрепленную знанием и опытом убежденность в направленности и характере воздействий, педагог ясно доносит обучающемуся свои требования, нацеленные на изменение поведения. Границы принуждения ученика в стратегии императивного воздействия могут иметь разную степень (от упреждающего замечания до изоляции и др.) и проявляться физически (в одергивании ученика, препятствии к выходу), вербально (в неконструктивной критике, оскорблении), эмоционально (в осмеянии, игнорировании). Важно, что концептуальные установки взрослых создают систему правил, ограничений, требований, которые конструируют среду образовательного учреждения. Они определяют характер взаимодействия в педагогическом коллективе, между учителями и родителями и опосредованно воспроизводятся во взаимодействии обучающихся. При трудностях в достижении ожидаемого результата педагог усиливает контроль, ограничивая свободу действий обучающегося, усиливая порицания, давление на личность. Однако в таком контексте общественные требования могут рассматриваться личностью как враждебные, игнорирующие ее желания и психологический комфорт. Отношение к другому человеку как к объекту позволяет его рассматривать порой как средство достижения каких-то важных результатов. В образовательной практике

императивная стратегия чаще сталкивается с проблемой двойного кода воспитательных воздействий, когда одна ценность-цель утверждается, а другая ценность-средство демонстрируется: «Тихо!» – громко кричит учитель, утверждая значимость тишины для продуктивной работы в классе.

Привычный императив лишает инициатив

Казалось бы, утонченные способы психологического воздействия, привлекательные или настораживающие, зарождающие надежду или неосознаваемое беспокойство, все же воспринимаются как более цивилизованные, в большей степени сохраняющие независимость и личностное пространство другого человека. Поскольку реактивное сопротивление прямым внешним воздействиям вызывает у личности противодействие, изменение поведения обучающегося может быть достигнуто только завуалированными способами, опирающимися на его сокровенные желания или страхи, беспокойства. Преобладающие косвенные воздействия развивают индивидуальную систему сигналов, намеков о текущем состоянии дел и целей участников взаимодействия. Манипулятор ведь не раскрывает своих истинных целей, мотивов. Манипулятивная стратегия может иметь разную степень глубины проникновения во внутренний мир другого человека. Кто-то играет на трех струнах человеческой души, а кто-то является искусным арфистом [15]. Конечно, такая стратегия развивает интеллектуальный, возможно, и культурный потенциал участников взаимодействия, однако не исключает насилия.

Манипулирование может проявляться как забота о личности, поддержка стремлений в самореализации обучающегося и т.д. Ориентировка на манипулятивную стратегию как ценностную основу подрывает профессиональную миссию педагога. Камнем преткновения в школьной среде являются ситуации оценивания учебных достижений. Позиция родителей как активных участников образовательного процесса и потенциальных заказчиков образовательных услуг, с одной стороны, создает затруднения в реализации непосредственных профессиональных задач учителем, с другой, поддерживает применение манипулятивных стратегий. Если императивная стратегия, при ее некоторой идеализации, сохраняет ясность в требованиях и возможностях достижений в каком-

Манипуляция формирует недоверие

либо направлении, обеспечивая самоэффективность обучающегося (понимание, что надо сделать, чтобы достичь успеха), то манипулятивная стратегия воздействия вносит неопределенность в ситуацию оценивания, разочаровывает, снижает мотивацию обучения.

Диалог развивает

Альтернативная вышеописанной диалогическая стратегия рассматривается как в наибольшей степени способствующая развитию личности. *Диалогическая стратегия* – это стратегия субъект-субъектных отношений. Учитель-воспитатель стремится не только донести до обучающегося свои требования, позицию, переживания, но и понять интересы, состояние ребенка, что позволяет индивидуализированно выстраивать взаимодействие с ним. Даже если в конкретном диалоге не удается достичь взаимопонимания, позитивного эффекта, всегда остается открытость коммуникации и отношений. В отличие от императивной и манипулятивной стратегий, при «разоблачении» которых всегда возникают конфликт и отчуждение взаимодействующих, увеличиваются барьеры общения, благодаря налаженному контакту доверительных отношений в диалогической стратегии по характеру переживаний ребенка педагог знает, как отразились его предыдущие воздействия. В диалоге развивается и обучающийся, и учитель.

Конечно, будучи категориями относительными, стратегии психологического воздействия существуют в сопоставлении друг с другом. В реальной коммуникации мы найдем их проявление в различных пропорциях. Это во многом определяет характер создаваемой среды в учреждении общего среднего образования.

Для педагогических работников важно определить правомерные границы своего влияния. Осуществляет ли педагог насилие, удерживая запретами ребенка в классе на протяжении урока при неудержимом желании ученика физически подвигаться? Является ли насилием над ребенком требование активной физической нагрузки, если ученик отличается медлительностью, пассивностью, некоторой апатией по своим конституциональным особенностям? Можно ли рассматривать как насилие стремление педагога к максимальным достижениям ученика, увлеченность технологиями развития способностей вопреки его актуальным интересам? Или агрессивное проявление негодования учителя в связи с нарушением учащимся

прежней договоренности? Требует ли оценки пролонгированность насильственных действий со стороны педагога или учащегося или однократные воздействия достойны внимания и анализа? Требует ли дифференцированности отношений педагога к буллеру и жертве (см. приложение 2.13), в контексте обсуждения границ допустимых влияний на личность? Для ответа на эти и многие другие вопросы необходимо детальнее рассмотреть возможные последствия влияний и структуру самих ситуаций взаимодействия.

Из чего складывается ситуация взаимодействия? Из преследуемых субъектами целей, которые в свою очередь появляются при осознании потребностей и требуемых действий, соотносясь с имеющимися условиями. Здесь и возникают противоречия. Разный возраст, разный жизненный опыт, уникальность социального контекста развития и индивидуальности задают разные цели, побуждают совершать разные действия по-своему, исходя из разного видения и понимания ситуации. Поэтому важно найти объединяющую основу понимания. И это возможно только в диалоге.

Вопросы для обсуждения: Какой самый трудный способ поведения в конфликте? Какой самый оптимальный? Как чаще всего Вам удается действовать при разрешении конфликтов на работе, дома, с детьми? Чему бы Вы хотели научиться?

Психологические характеристики образовательной среды

Отечественные и зарубежные исследования агрессии у подростков иллюстрируют следствие дисгармоничного функционирования системы, в которую они включены [1; 2; 3; 4; 18; 19], прежде всего семейной, взаимосвязь с их восприятием среды как дискомфортной [13].

Хорошая среда, как широкая социальная среда, согласно А.Маслоу, так и среда ближайшего окружения является для организма человека одним из первейших факторов самоактуализации и здоровья. Предоставив организму возможность самоактуализации, среда, подобно доброму наставнику, отступает в тень, чтобы позволить ему самому вершить выбор в соответствии с собственными желаниями и требованиями. Данный ориентир состоит в значительной центрированности на

самом обучающемся. Важно, однако, чтобы он учитывал желания и требования других людей [11].

Подход к психолого-педагогической разработке среды Л.С. Выготского [5] сообразуется с формулой воспитательного процесса: воспитание осуществляется через собственный опыт ученика, который всецело определяется средой, и роль учителя при этом сводится к организации и регулированию среды («Воспитание должно быть организовано так, чтобы не ученика воспитывали, а ученик воспитывался сам») [6].

Среда, в которой ученик воспитывался бы сам

Понятие *«безопасность»* определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов от внутренних и внешних угроз. Фрустрация потребности в безопасности и защищенности является одним из факторов пребывания человека в условиях хронического дистресса. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга. Понятие «безопасность» включает в себя психологическую и физическую составляющие [14].

Важность изучения психологической безопасности личности в образовательной среде определяется тем, что учебные заведения, объединяя подрастающее поколение, взрослых и семью, способны строить локальную (частную) систему безопасности как через обучение и воспитание, так и через решение задач развития.

Существуют различия в представлениях об условиях психологической безопасности среды учреждения образования, детерминированные возрастными и ролевыми особенностями ее участников. В качестве основных параметров психологической безопасности можно выделить: значимые привязанности, соотносимые с умением выстраивать эмоционально-близкие отношения; состояние адаптированности (успешной адаптации), которое сопоставляют с психоэмоциональной стабильностью, состоянием удовлетворенности, отсутствием дистресса, ощущения угрозы, что интегрально означает переживание чувства психологической защищенности; коммуникативную компетентность как способность к выстраиванию эффективного общения, легкость в контактах;

внутреннюю установку, связанную с готовностью действовать определенным образом, соответствующую личностную позицию; реальную физическую и социальную безопасность окружающей среды.

Вопросы для обсуждения: Что непосредственно зависит от нас? В какой мере, на Ваш взгляд, школа может противостоять внешкольным негативным влияниям? Что бы Вы предложили для обеспечения безопасной и дружественной среды в школе? Какие элементы нашей среды задают положительные смыслы. Откликаются в переживаниях детей?

Группы равных

Принцип симметрии – «равный обучает равного» – ориентирован на передачу знаний от сверстника к сверстнику, формирование жизненных навыков и эмоционального отношения к совершаемым поступкам, развитие критического мышления и навыков конструктивно действовать в любых жизненных ситуациях, присвоение учащимися устойчивых моделей по сохранению здоровья. Обучение по принципу «равный обучает равного» соответствует приоритетам современного образования [17]. Учащийся, прошедший специальную теоретическую и методическую подготовку (волонтер-инструктор), может обучать сверстников, передавать им знания, делиться опытом. Медиация как одна из методик альтернативного урегулирования споров с участием третьей нейтральной стороны – медиатора, получила популярность не только в практике урегулирования конфликтов, но и в профилактике зависимостей, правонарушений несовершеннолетних [12; 10].

Идея создания «групп равных» обеспечивает условия позитивной социализации учеников, осознания ими собственной значимости, ценности человеческой жизни, чувства принадлежности и принятия. Участие в «группах равных» способствует развитию у учащихся социального и, в первую очередь, эмоционального интеллекта; позволяет каждому ребенку и подростку реализовать себя с положительной стороны, разглядеть в себе самом и продемонстрировать окружающим способность быть полезным членом общества.

Вопросы для обсуждения: Кто из детей желает включиться в группу равных? Как Вы относитесь к их инициативам? Готовы ли сами стать волонтёром при внедрении модели «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования»?

Опыт решения проблемы насилия в школьной среде за рубежом

Обобщение опыта стран с высоким качеством жизни и уровнем доходов (Австралии, Канады, Финляндии, Ирландии, Италии, Японии, Нидерландов, Испании, Швеции, Великобритании, США и других) показало, что издевательства в школе являются скрытой, но серьезной и распространенной проблемой. В среднем от 10 до 27% детей сталкиваются с насилием со стороны сверстников ежемесячно или даже чаще, что уже позволяет говорить о травле – буллинге [21].

Следует отметить действенность профилактических мер, где эффективность обнаруживают психодиагностические программы. В Канаде, например, используется ранняя психодиагностика детской агрессивности, что позволяет предвидеть и отчасти корректировать будущее поведение потенциально проблемного ребенка. Многолетние систематические контрольные исследования показывают, что применение программы Д. Олвеуса существенно – на 30–50% – снижает число учащихся, подвергавшихся буллингу или подвергавших ему других детей. Существенно снижаются также общие показатели антисоциального поведения, включая вандализм, воровство, пьянство и прогуливание уроков. Улучшается «социальный климат» школьного класса, отношение к школьным занятиям и к школьной жизни в целом [20].

Многочисленные программы профилактики насилия разрабатываются и действуют за рубежом, среди них комплексная профилактическая программа С. Дж. Купера для начальной школы, Coolness-Training (тренинг сохранения спокойствия, уравновешенности) – тренинг для школ и учреждений, работающих с молодежью, разработанный в 1993 году в г. Оберхаузене; тренинг «Без кулаков» – программа, способствующая снижению агрессивного поведения и дополнительному

приобретению социальных компетенций у детей, созданная на основе учебной программы «Second Step» (г. Сиэтл).

Согласно оценкам, сделанным экспертами в рамках зарубежных программ профилактики, в среднем можно снизить явления насилия и буллинга в школьной среде на 15% [22]. Общие элементы этих программ состоят в том, что они разъясняют школьному персоналу, что такое буллинг; задействуют более широкое сообщество; вводят в школьные программы материал, касающийся проблемы буллинга; повышают ответственность и контроль со стороны учителей; мотивируют учащихся обращаться за помощью, если они подвергаются буллингу; предлагают заранее согласованные планы действий в случае насилия.

Важно, что профилактические программы, направленные на снижение насилия и буллинга в школьной среде, оказывают влияние не только на поведение детей, которые совершают издевательства, но и на детей, которые подверглись буллингу, а также на свидетелей, которые вмешиваются в ситуации буллинга. Эффективность программ профилактики повышается, если их реализация осуществляется во всей школе (так называемое «всешкольное реагирование») и в течение длительного периода времени.

Небезразличие каждого – принцип всешкольного реагирования.

Наибольшую эффективность программы обнаруживают в начальных классах, что закономерно. Ведь в этот возрастной период значимым является авторитет учителя, развивается социальное Я в стремлении обрести первый социальный статус школьника, формируется самоуважение, желание быть компетентным, формируется мотивация достижения. Необходимо максимально использовать возможности младшего школьного возраста, психические новообразования учебной деятельности для создания ориентировочной основы деятельности в последующем развитии, когда влияние авторитета учителя снижается, уступая место общению со сверстниками. Так, развитие произвольности, рефлексии основания своих действий и мыслей, внутреннего плана действий, способности к сущностным обобщениям и

моделированию ситуаций позволяют младшим школьникам при целенаправленной систематической работе учителя сформировать самоконтроль и самооценку.

Программы профилактики насилия в школах, основанные на принципах необвинения и ориентированные на решение проблем, достигают лучших результатов, чем те, которые полагаются на наказание. Однако отдельные авторы выступают за сочетание обоих подходов [22].

Эффективность профилактических программ в необвинении и участии каждого

В ходе проведенных исследований выявлено, что учителя часто преуменьшают проблему, потому что не могут с ней справиться. Взрослые дистанцируются от проблемы разными способами: отрицание («В нашей школе нет такой проблемы»); преуменьшение («Обзывания и насмешки – это часть нормального поведения детей»); рационализация («Дети должны учиться постоять за себя»); оправдание («Если бы было другое время, то можно было бы что-то сделать»); обвинение («Родители не берут на себя ответственность за поведение своих детей»); избегание («С насилием должны разбираться специалисты, социальные службы или полиция. А я простой учитель») [21]. На наш взгляд, социальная ситуация развития современных детей и подростков существенно изменилась. Несмотря на то, что феномены насилия и буллинга не новы в истории взаимоотношений людей, информационный век привнес интенсивность информационных потоков, часто ценностно противоречивых, повысил конкурентность отношений, усложнил манипулятивные стратегии психологического воздействия, что снижает стрессоустойчивость подрастающего поколения. Отдельные исследования в области психического здоровья [7] показывают, что даже стрессовые состояния будущей матери влекут за собой значительные нейрофизиологические изменения в организме еще неродившегося ребенка, тем самым определяя психическое здоровье. Подростничество, объединяя проблемы пубертатного периода и кризиса социальных отношений, становится наиболее уязвимым психологическим возрастом, в котором проявляет себя дебют психических заболеваний.

Почему взрослые преуменьшают проблему насилия?

Поскольку среди ряда профилактических зарубежных программ создания психологически безопасной среды наиболее эффективной была признана реализуемая в школах Хорватии, обратимся к опыту, где эта работа была осуществлена достаточно глубоко и системно с опорой на результаты исследований. Первый проект программы был разработан Ясенкой Преград, психологом, психотерапевтом и супервизором [21]. Для обеспечения реализации основного замысла использовались следующие средства: повышение осведомленности о существующем насилии среди школьников, уменьшение толерантности к насильственному поведению, вовлечение детей, родителей и учителей в создание защищенной среды. Мета-оценка Ригби (Rigby) подходов по сокращению издевательств и местный опыт работы с другими профилактическими программами школ послужили основой подхода «без насилия». Стратегии построения психологически безопасной образовательной среды в Хорватии опирались на следующие **принципы:**

- Содействие всестороннему реагированию школы (включая официальное признание учителями программы как свидетельство участия в ней);
- Основной акцент на работе с начальной школой;
- Работа в русле подхода «нет/без вины» с акцентом на принятие последствий и воссоздание ценностей, которые были нарушены;
- Повышение осведомленности о проблеме в обществе и школах;
- Стимулирование многоуровневых вмешательств (включая школы, школьные кабинеты, отдельных лиц и общество);
- Реализация тренинговых программ по освоению специальных навыков для учителей, по вопросам оказания помощи детям, которые являются насильниками, и детям, страдающим от насилия;
- Обучение детей социальным и эмоциональным навыкам противостояния насильственному поведению, навыкам поддержки тех, кто страдает от насилия, тех,

кто является свидетелем происходящего, навыкам взаимодействия с теми, кто совершает насилие;

- Интеграция проблемы насилия в школьные учебные программы и другие виды деятельности (доп. занятия);
- Расширение прав и возможностей детей, обеспечение их участия в профилактических мероприятиях (группы поддержки сверстников, посредничество, школьные советы и т.д.);
- Участие родителей в школьной деятельности;
- Обеспечение регулярного учительского контроля школьной территории;
- Поддержка детей в привлечении помощи взрослых;
- Согласование процедурных протоколов для рассмотрения случаев насилия.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

- Повышение осведомленности населения о проблеме насилия среди детей;
- Повышение уровня осведомленности прямых участников образовательного процесса (учителя, дети, родители, директора и другие сотрудники школы);
- Сбор средств на реализацию программных мероприятий на местном уровне;
- Повышение уровня знаний и навыков всех участников программы для борьбы с насилием;
- Развитие потенциала профессионалов и детей для конструктивного участия в программе.

Стратегии реализации программы:

- Первичная профилактика: повышение осведомленности о проблеме насилия среди детей и ее возможных решениях, чтобы в результате буллинг и жестокое обращение стали социально неприемлемыми;
- Раннее вмешательство/вторичная профилактика: повышение осведомленности о проблеме школьного насилия, в результате которого участники

осознают риск буллинга и агрессивного поведения и необходимость раннего их выявления;

- Вмешательство: определение ролей и обязанностей в школе, нахождение источников помощи также вне школы, установление школьного протокола реагирования, укрепление профессиональной квалификации, в следствие чего школьные учителя и другие сотрудники более эффективно противостоят случаям насилия;

- Анализ результатов вмешательства: оказание надлежащей помощи детям, ставшим жертвами жестокого поведения, и детям, которые совершали насилие, что способствует их восстановлению и эффективной интеграции в школьную жизнь.

Для контроля результатов определены следующие показатели:

- Процент независимых участников исследования, которым известно о проблеме насилия в школах;
- Количество школ, осуществляющих комплексную программу профилактики насилия;
- Процент детей, которые отмечают, что чувствуют себя защищенными от насилия в своей школе, от общего количества учащихся;
- Наличие утвержденных документов, регламентирующих профилактику насилия методом взаимопомощи на национальном уровне;
- Количество школ (и их процент от общего количества школ), активно применяющих документы, регламентирующие профилактику насилия методом взаимопомощи.

Показатели защиты детей:

- Процент детей, которые подвергаются насилию, от общего количества детей;
- Процент детей, которые ведут себя агрессивно, от общего количества детей;
- Количество детей, обращающихся за помощью.

Следует сказать об основных преимуществах программы, разработанной Ясенкой Преград: во-первых, создание безопасной и благоприятной школьной

среды предполагает масштабную работу с ценностями еще до внедрения программы посредством информирования, что в последующем находит продолжение в процедуре восстановления ценностей обучающегося, если его психологические границы были нарушены. Во-вторых, программа сосредоточена на создании школьной атмосферы, способствующей развитию ребенка, а не только предотвращению насилия.

Вопросы для обсуждения: Что вам понравилось в зарубежном опыте профилактики насилия в среде школы? Какой опыт в нашем учреждении образования Вы бы отметили как ценный? Какие мероприятия хотели бы предложить, исходя из имеющейся статистики?

Приложение 3.2

Процесс адаптации хорватской модели «Безопасная и поддерживающая среда в школах» к условиям Беларуси

Анализ зарубежного опыта создания безопасной и поддерживающей среды в школах, преимуществ хорватской программы, специфики сложившейся системы работы в учреждениях образования Республики Беларусь позволил предложить идею разработки проекта, основанного на адаптации доказавшей свою эффективность хорватской модели. Хорватская модель была выбрана из ряда других зарубежных моделей для адаптации в Республике Беларусь по следующим причинам: 1) модель построена на обобщении исследований и организационного опыта других стран с высоким качеством жизни; 2) имеет представленную в публикациях доказательную эффективность; дает стабильный эффект в отсроченной перспективе, исходя из широты охвата школ (более ста) и длительности программы (12 лет); 3) реализовывает принцип «всешкольного реагирования», эффективность которого в борьбе с насилием и буллингом научно доказана [22]; 4) сосредотачивается не столько на предотвращении насилия в школах, сколько на создании школьной атмосферы, способствующей развитию ребенка; 5) программа основывается на комплексном подходе: в борьбу с насилием включаются не только учителя, но и школьники, родители, местные сообщества; 6) диагностический

инструментарий сфокусирован на объективированных фактах; 7) сочетание принципов необвинения и ориентированности на решение проблем, принципа поведенческого регулирования созвучны социокультурному контексту Республики Беларусь и тенденциям психологических прикладных научных разработок; 8) программа активизирует развитие субъектности всех участников образовательного процесса; 9) детализирована в практическом руководстве, структурно проста для реализации в условиях школы, не требует значительных организационных изменений.

Людей слушай да свой ум имей

В результате анализа актуальности разработанных хорватскими специалистами стратегий для школ Беларуси определены следующие **преимущества:**

- высокая адаптируемость: программа «Безопасная и поддерживающая среда в школах» может быть использована в условиях каждой школы; позволяет учитывать социальные, психологические и возрастные особенности всех участников внутришкольного взаимодействия; предоставляет возможность активного участия в ней самих детей. Вырабатываемые правила интегрируют разные аспекты ситуации, обеспечивая гибкость программы. Именно гибкость является важной процессуальной характеристикой образования, обеспечивая связку разных звеньев и содержательных аспектов, как отмечает Б.С. Гершунский [8];

- практикоориентированность: программа характеризуется наличием методического обеспечения – включает разработанные материалы для каждого этапа внедрения; ориентирована на решение прикладных проблем, а не на декларативные задачи; предполагает оперативность реагирования в случаях применения насилия в отношении учащихся;

- активное сотрудничество: программа предполагает взаимодействие всех сторон, заинтересованных в ее реализации (самих детей, учителей, администрации, родителей, широкой общественности); включает работу школ с органами местного управления, общественными объединениями, учреждениями системы образования, спортивными ассоциациями, культурными центрами, местными СМИ; поиск частных лиц и организаций, способных оказывать материальную поддержку в

проведении мероприятий на местном уровне. Сотрудничество обеспечивает деловую и узкопрофессиональную помощь со стороны государственных и негосударственных организаций. Интегрируя опыт других стран, сотрудничество может реализовываться на взаимовыгодных договоренностях, как в осуществлении социальных заказов по типу «научных лавок» в программе «Образование в целях устойчивого развития» [16].

Процесс адаптации хорватской модели к условиям Республики Беларуси и проектированию безопасной среды в школе включает следующие **этапы**:

1. теоретический анализ проблемы насилия и буллинга в школьной среде, сравнительный анализ данных о фактах насилия и буллинга за рубежом и в Беларуси;
2. сравнительный анализ сложившейся системы организационной и методической работы по исследуемой проблеме в школах Хорватии, России и Беларуси;
3. экспертная оценка и доработка модели;
4. разработка программы подготовки менторов.

Основными направлениями работы по адаптации модели стали следующие социокультурные особенности системы образования Беларуси.

Во-первых, возможность включения в организационный и образовательный процесс представителей общественных организаций требует наличия у них психолого-педагогической подготовки; деятельность лиц регламентируется нормативно-правовыми документами, утверждается в Уставе школы. Поэтому легализация деятельности **ментора** *(внештатного участника образовательного процесса в школе, являющегося проводником идеи безопасной и дружественной среды)* требует разработки нормативно-правовой базы, его образовательной подготовки.

Во-вторых, включение таких инноваций, как организующая помощь внештатного ментора педагогическому коллективу, регламентирующая деятельность Координационного комитета, разностатусного по составу, вызывает

необходимость изучения готовности субъектов образовательного процесса и условий деятельности (мотивирующих, материальных, пространственно-временных и т.п.) к изменениям в сложившейся системе работы.

В-третьих, для встраивания подсистемы координационных действий для профилактики насилия в школе и контроля работы необходимо целостное осмысление специалистами образования значимости прилагаемых усилий, принятие идеи, понимание эффективности в достижении результатов профессиональной деятельности, поскольку существует риск формального отношения к «дополнительному» в работе. Вместе с тем уплотнение рабочего времени, неверно расставленные акценты в приоритетах деятельности могут стать фактором эмоционального выгорания специалиста образования. В связи с этим необходимо развивать метакомпетенции, позволяющие осуществить рефлексию текущей профессиональной деятельности, при помощи практик осознанности.

В-четвертых, во избежание дублирования отчетных материалов, запрашиваемых от классных руководителей, специалистов социально-педагогической и психологической службы, заместителей директора по воспитательной работе, по направлениям оценки уровня воспитанности школьников, дезадаптированности, профилактики правонарушений и суицидального поведения, важно было определить оптимальный инструментарий для анализа фактов и ситуации насилия и буллинга в белорусских школах.

В споре рождается истина.

Особый интерес представляет работа экспертов, которая осуществлялась в формате круглых столов с предварительным ознакомлением с резюме хорватской модели «Безопасная и поддерживающая среда в школах». Для адаптации хорватской модели в рамках **первого круглого стола** были объединены усилия преподавателей вузов, осуществляющих подготовку педагогов-психологов для учреждений образования, исследователей, разрабатывающих проблематику насилия в школьной среде, и практиков, имеющих опыт работы по какому-либо аспекту рассматриваемой проблемы, руководителей государственных и негосударственных учреждений, общественных объединений и др. Резюмируя работу круглого стола,

эксперты отметили значимость обсуждения и прояснения ряда критериев безопасной и поддерживающей среды для разработки диагностического инструментария, пересмотр функциональных обязанностей специалистов системы образования, вариантов взаимодействия представителей общественных организаций со школами, с вузами.

На **вторую встречу** были приглашены эксперты-исследователи по проблеме насилия детей и подростков. В рамках работы круглого стола обсуждались статус ментора как проводника идей, содержание его профессиональной подготовки; вариативность встраивания системы создания безопасной и поддерживающей среды в школах без значимых изменений функциональных обязанностей работников системы образования; нормативно-правовая сторона отношений; средства стимулирования инициативных коллективов учреждений образования; организация независимой экспертизы в получении статуса школы без насилия; критерии и диагностические показатели насилия и буллинга.

Обозначенные в ходе дискуссии проблемы послужили основой для формулировки вопросов хорватским специалистам, непосредственно осуществлявшим внедрение хорватской модели «Безопасная и поддерживающая среда в школах» и последующее сопровождение школ.

Диалог с разработчиком программы Ясенкой Преград прояснил, что начальное внедрение программы требует больше организационных усилий, нежели ее последующее поддержание. Ментор как координирующее независимое внешнее лицо осуществляет обобщение результатов диагностики, которую самостоятельно проводят в школе. Взаимодействие базируется на взаимовыгодном сотрудничестве: ментор повышает свою компетентность, интегрируя опыт профессионального сообщества менторов, и стремится быть полезным в поддержке учителей, работающих с проблемой насилия в школьной среде; а учителя стремятся повысить свою эффективность в профессии, не прибегая к насилию, упреждая насилие во взаимодействии школьников.

На **третий круглый стол** были приглашены психологи-практики – эксперты по проблеме насилия детей и подростков: специалисты, работающие с

диагностическим инструментарием выявления насилия и буллинга в школьной среде, педагоги-психологи, осуществляющие сотрудничество со специалистами-смежниками по созданию безопасной и поддерживающей среды в школах; психологи-практики государственных учреждений образования и общественных негосударственных объединений, специалисты, работающие с детьми и подростками, подвергавшимися буллингу и насилию.

В ходе встречи экспертов выявилась необходимость в уточнении компетенций ментора. Программа подготовки менторов стала частью разрабатываемого проекта по адаптации хорватской программы «Безопасная и поддерживающая среда в школах». На встрече были определены основные требования к ментору.

Таким образом, предъявление примера адаптации зарубежной модели к условиям Беларуси важно для осмысления необходимых шагов при внедрении любых инноваций, которые имеют свой цикл развития от зарождения до вырождения, но закономерно необходимы для обновления системы.

Список использованной литературы

1. Агеенкова, Е.К. Направленность агрессии у детей подросткового возраста / Е.К. Агеенкова // Управление в социальных и экономических системах: материалы XXIV международной научно-практической конференции, г.Минск, 14 мая 2015 г. / редкол.: Н.В. Суша [и др.]: Минский институт управления. – Минск, МИУ, 2015. – С. 208-210.
2. Агеенкова, Е.К. Направленность агрессии у подростков / Е.К. Агеенкова, В.А.Волчек // Психология и жизнь: актуальные проблемы психологии образования : материалы III Международной научно-практической конференции (14 – 15 ноября 2018 г., г. Минск) / редкол.: С.И. Коптева, Л.А.Пергаменщик (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГПУ, 2018. – С. 469 – 473.
3. Бандура, А. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
4. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с.

5. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991 – 480 с.
6. Выготский, Л. С. Психология и учитель / Л. С. Выготский // Хрестоматия по педагогической психологии / Сост. А. И. Красило, А. П. Новгородцева. — Москва: Международная педагогическая академия, 1995. — с. 253–258.
7. Газазян, М. Г. Социальный стресс в жизни нерожденного ребенка [Электронный ресурс] // Вебинар «Агрессия и насилие» в рамках Международной научно-практической конференции «Агрессия и насилие как явления современного общества». – Режим доступа: https://ipsy.bspu.by/news/nauka/uchastie-instituta-psihologii-bgpu-v-mezhdunarodnoi-nauchno-prakticheskoi-konferencii-agressiya-i-nasilie-kak-yavleniya-sovremennogo-obshchestva.
8. Гершунский, Б.С. Философия образования. Учебное пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений / Б.С. Гершунский. — М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. — 432 с.
9. Ковалев, А.Г. Три парадигмы в психологии – три стратегии психологического воздействия / А.Г. Ковалев // Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации; отв. ред. А.А. Бодалев. – М., 1987. – С. 4 – 16.
10. Круглый стол на тему «Служба медиации в системе образования Республики Беларусь» состоялся в академии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.pac.by/press-center/news/round-table-on-the-theme-the-service-of-mediation-in-the-education-system-of-the-republic-of-belarus/. – Дата доступа: 09.03.2019.
11. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб., 2001. – С. 364.
12. Морозов, В.Е. Роль современного университета в подготовке современных кадров для школьной медиации / В.Е. Морозов // Психология и жизнь: актуальные проблемы психологии образования : материалы III Международной научно-практической конференции (14 – 15 ноября 2018 г., г.

Минск) / редкол.: С.И. Коптева, Л.А. Пергаменщик (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГПУ, 2018. – С. 531 – 535.

13. Пархомович, В.Б. Восприятие школьной среды агрессивными подростками / В.Б. Пархомович // Гуманитарно-экономический вестник. – 2013. – №1. – С. 13-21.
14. Педагогическая психология: Учебное пособие / Под ред. Л.А. Регуш, А.В.Орловой. – СПб: Издательство «Питер», 2010. – 416 с.
15. Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е.В.Сидоренко. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.Малкина-Пых, И.Г. Психология поведения жертвы (виктимология) / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 1008 с.
16. Создание Научной лавки как центра адресной экспертной поддержки образовательных практик в интересах устойчивого развития [Электронный ресурс] // Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка. – Режим доступа: https://esdcc.bspu.by/news/universitet/sozdanie-nauchnoi-lavki-kak-centra-adresnoi-ekspertnoi-podderzhki-obrazovatelnyh-praktik-v-interesah-ustoichivogo-razvitiya. – Дата доступа: 09.03.2019.
17. Статья 11. Право на получение, хранение и распространение информации, свободное выражение мысли [Электронный ресурс]: Закон РБ О правах ребенка от 19.11.1993 № 2570-XII. // Беларусское законодательство, кодексы, юридические советы. – Режим доступа: https://belzakon.net/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8B/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD_%D0%A0%D0%91_%D0%9E_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%85_%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F_11. – Дата доступа: 09.03.2019.
18. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М. : Республика, 1994. – 447 с.

19. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А.Фурманов. – Минск: Ильин, 1996. – 192 с.
20. Olweus, D. Peer relationship problems: Conceptual issues and a successful intervention program against bully/victim problems / D. Olweus // Paper presented at the symposium on «Aggressors, victims and peer relationships». 1989. April 27–30. Kansas City, USA.
21. Pregrad, J. Prevention of peer violence. For a safe and enabling environment in schools. A programme designed and implemented in Croatia. English language edition, 2015 [Электронный ресурс] / Jasenka Pregrad. – UNICEF Regional Office for Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States (CEE/CIS). – Режим доступа: https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2016/01/SVAC_handbook_web_100dpi1.pdf. – Дата доступа: 09.03.2019.
22. Rigby, K. A Meta-Evaluation of Methods and Approaches to Reducing Bullying In Pre-Schools and in Early Primary School in Australia, Commonwealth Attorney-General's Department, Canberra, 2002.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования как условие психологического здоровья и самореализации личности 6

Технология создания дружественной и поддерживающей среды 22

Информирование участников образовательного процесса о проблеме насилия 33

Определение элементов защиты личности обучающегося 42

Создание системы защиты личности обучающегося в учреждении образования 59

Расширение возможностей поддерживающей среды 145

Мотивирование обучающихся к обращению за помощью 155

Создание системы дифференцированной помощи обучающимся 172

Обеспечение психологической безопасности в учреждении образования 179

Заключение 186

Список использованной литературы 187

Приложения 194

Учебное издание

МУЗЫЧЕНКО Алла Викторовна,
ДЬЯКОВ Дмитрий Григорьевич,
МАТЮХОВА Ольга Викторовна,
ПОНОМАРЕВА Людмила Геннадьевна

ДРУЖЕСТВЕННАЯ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СРЕДА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пособие для педагогических работников
учреждений общего среднего образования

Корректор *П. Н. Савостенок*
Техническое редактирование и компьютерная верстка *А. А. Покало*
Дизайн обложки *Е. С. Выдрицкой*

Подписано в печать 11.02.2020. Формат 60×84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 14,18. Уч.-изд. л. 12,0. Тираж 100 экз. Заказ 63.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/236 от 24.03.14. Ул. Советская, 18, 220030, Минск.

ISBN 978-985-541-762-1