

## **Профилактические мероприятия: тренинги, классные часы и групповые занятия.**

### **«Активное слушание»**

упражнения: «Повтори фразу», «Перескажи суть», «Вопрос вместо оценки»; ролевые игры; разбор ситуаций «Меня не слышат».

**«Я-высказывания»** формула: «Я чувствую... , когда... , потому что... . Я хочу...»; практика: перевод обвинений в «Я-сообщения»

(например, «Ты вечно мешаешь!»→«Я раздражаюсь, когда меня отвлекают, потому что я сосредоточен. Я хочу закончить задание»).

**«Компромисс и переговоры»** игра «Делим ресурс» (время, место, предмет); алгоритм: обозначить интересы → предложить варианты → выбрать общее решение.

**«Управление гневом»** техники: счёт до 10, визуализация, физическая разрядка (сжать-разжать кулаки); «Кодекс самоконтроля»: каждый пишет 3 личных правила («Если злюсь, ухожу на 2 минуты»).

-«**День без агрессии**» акция и флешмоб против травли.

-«**Правила нашего класса**» коллективный проект

-«**День без конфликтов**» ролевая игра

-«**Как извиняться**» мастер-класс

-«**Добрые дела**» групповой проект

- **Психологические игры и упражнения:** Проведение игр, направленных на развитие командного духа, сотрудничества и взаимопонимания среди учащихся.

## **Просмотр и обсуждение фильмов:**

**«Чучело» (1983, СССР).** Режиссёр Ролан Быков. В центре сюжета — шестиклассница Лена Бессольцева, которая сталкивается с травлей в новой школе. Одноклассники объявляют ей бойкот, обвиняя в предательстве, которого она не совершала. Фильм затрагивает темы несправедливости, жестокости и важности человечности.

**«Класс коррекции» (2014, Россия).** Режиссёр Иван Твердовский. История девочки-колясочницы Лены Чеховой, которая переводится в коррекционный класс. Там она сталкивается с жестокостью сверстников, но также находит первую любовь. Фильм показывает, как групповое давление и предвзятость могут разрушить жизнь.

**«Говори» (2004, США).** История школьницы Мелинды, которая становится изгоем после того, как во время вечеринки позвонила в полицию. Она замыкается в себе, но увлечение рисованием помогает ей противостоять издевательствам и найти путь к самовыражению.

## **Обсуждение прочитанных книг:**

**«Невидимка» Элии Морено.** Рассказ о мальчике, который становится жертвой травли после того, как не дал списать контрольную. Он постепенно изолируется от мира, пытаясь стать «невидимкой», но это приводит к трагическим последствиям.

**«Синдром Алисы» Фрей.** История школьницы Алисы Тумановой, которая становится жертвой жестокой шутки одноклассников. Она решает отомстить, но постепенно сама превращается в агрессора.

**«Горький шоколад» Мириам Пресслер.** Книга о девочке Еве, которая страдает из-за того, что считает себя слишком толстой. Она становится объектом насмешек, что приводит к глубокой депрессии

## **Проведение классных часов на тему толерантности и уважения.**

**Классный час «Что такое конфликт?»** разбор понятия, видов (межличностный, групповой, внутриличностный); обсуждение причин (неумение слушать, зависть, непонимание границ); мифы о конфликтах («ссориться — плохо», «побеждает сильный»).

**Мини-лекция «Эмоции и агрессия»** как распознавать свои эмоции; техники саморегуляции (дыхание, пауза, «перемотка назад»); разница между гневом и агрессией.

**Дискуссия «Права и границы»** что такое личные границы; как говорить «нет» уважительно; примеры здоровых и нездоровых границ в общении.

**Круглый стол «Законы доброты»** повышение толерантности и профилактика травли в межличностных отношениях обучающихся.