

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 4 от 24 марта 2025года



Утверждаю  
Директор школы  
Э.М. Сунгатуллина  
Приказ № 33 от 24 марта 2025 года

**Программа профилактики буллинга среди обучающихся  
в МБОУ «Большекокузская СОШ»**

с. Большие Кокузы, 2025

## **Пояснительная записка**

Травля детей сверстниками (буллинг) – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, эмоциональным и невротическим проблемам.

Буллинг – это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части). Отличающийся систематичностью и регулярностью.

Очень часто трудно отличить буллинг от конфликта или единичной драки, поэтому и происходит подмена понятий: родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые явные признаки оставляют без внимания и оставляют для саморазрешения детские стычки. Существуют основные признаки буллинга, которые не позволят спутать его с другим видом агрессивного поведения и помогут его распознать. К ним относятся: намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).

Выделяют следующие виды буллинга: прямой и косвенный. Прямая травля происходит в основном в младшей школе, а косвенная наиболее распространена в средней и старшей школе.

Прямой буллинг может проявляться в виде: 1) физической агрессии (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера); 2) вербального (словесного) буллинга (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.). 3) социального буллинга/изоляции (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем

классом, детским коллективом). Гораздо сложнее выявить проявление косвенного буллинга, который включает в себя такое поведение, как распространение слухов и ложной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу.

С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи увеличилась виртуальная активность детей в социальных сетях. Так появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения — кибербуллинг — совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств. Примерами кибербуллинга могут служить отправка жертве оскорбительных сообщений; передразнивания жертвы в режиме онлайн; размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения другого ребенка; ведение блогов или форумов в социальных сетях, целью которых является оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и страданий. В последнее время именно этот вид буллинга становится доминирующей формой агрессии, часто сопровождается другими формами насилия.

Буллинг не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников. Вне зависимости от формы проявления буллинга, дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму, которая может быть самой масштабной на этапе школьной жизни ребенка.

Буллинг оказывает влияние абсолютно на всех участников агрессии. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка,

который оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще совершают попытки суицида. Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте. У «аггессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным психологических исследований эмоциональному насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет.

Статистика распространенности буллинга в образовательных учреждениях в основном опирается на ответы учеников, полученные при помощи анонимных опросников. По данным таких опросников тысячи детей и подростков просыпаются по утрам, боясь подвергнуться травле в образовательном учреждении. Такие дети боятся ходить на учебу, у них проявляются физические симптомы, такие как головные боли, тошнота.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранение проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Очень важным фактором недопущения буллинга в образовательном учреждении является своевременный разбор ситуации в классах, анализ возможного наличия буллинга и способствующих ему условий, поиск различных способов разрешения ситуации на индивидуальном уровне, на уровне учебной группы и на уровне образовательной организации.

Для предупреждения и предотвращения ситуаций буллинга в образовательных учреждениях необходимо принимать меры по профилактике и раннему выявлению проблем буллинга.

Общее требование к организации профилактической работы буллинга в образовательном учреждении – это повышение осведомленности и вовлеченности в профилактику всех участников образовательного процесса, поскольку к ситуации травли имеют отношение все. Эффективность профилактики буллинга в образовательной организации будет зависеть от того, насколько она носит системный, а не эпизодический характер.

Данная программа является практическим руководством по проведению мероприятий, направленных на раннее выявление и профилактику буллинга в образовательных учреждениях.

Приведенные в руководстве упражнения рассчитаны на работу с обучающимися 5-11 классов образовательных учреждений, несовершеннолетних учеников средних профессиональных образовательных учреждений.

В мероприятия по профилактике буллинга должны быть включены не только дети, но и педагоги.

Целевая аудитория: учащиеся 5-11 классов общеобразовательных учреждений, несовершеннолетние ученики средних профессиональных образовательных учреждений.

Целью мероприятий по профилактике буллинга является раннее выявление возможных ситуаций буллинга в учебном коллективе, а также предотвращение возможных конфликтных ситуаций в учебном коллективе посредством сплочения субъектов учебного коллектива.

Задачи мероприятий:

- повысить уровень саморегуляции эмоционального состояния детей;
- выявить конфликтные взаимоотношения между учащимися;
- сплотить учащихся образовательной группы;
- выявить потенциальных участников буллинга и оказать им психологическое сопровождение.

Формат работы: групповые тренинговые занятия с учащимися.

Ожидаемые результаты: повышение уровня саморегуляции эмоционального состояния у детей, сплочение учащихся внутри образовательной группы, выявление потенциальных участников буллинга для дальнейшего оказания им психологической поддержки, сплочение учащихся классного коллектива, выявление конфликтных взаимоотношений в учебном коллективе.

## **Этапы работы в рамках программы профилактики буллинга среди обучающихся в МБОУ «Большекокузская СОШ»**

### **1. Этап. Организация работы по профилактике буллинга в образовательном учреждении**

Принципы работы:

1. Ни один случай буллинга не должен остаться незамеченным и безнаказанным.
2. Раннее вмешательство поможет избежать серьезных последствий.
3. Ученик не должен остаться наедине с насилием.

Действия на уровне образовательного учреждения:

1. Повышение квалификации администрации учреждения по вопросам предотвращения буллинга и созданию позитивной атмосферы в организации.
2. Разработка правил поведения для всех учеников, столкнувшихся с буллингом: что делать, куда идти, кому и в какой форме заявить. Заявление о факте провокации, оскорбления, физического насилия, вымогательства, угроз и т.д. должно быть сделано обязательно.

Роль учителя:

1. Учителю важно уметь распознавать потенциальных жертв буллинга и быть бдительным.
2. Учащиеся, которые подвергаются агрессии, должны иметь право рассчитывать на поддержку со стороны учителя, когда речь идет о буллинге.
3. Учителю важно научиться распознавать властолюбцев и отличать степень выраженности агрессивного поведения (злостный ли агрессор этот ученик).
4. Учителю важно научиться конструктивно конфронтировать с агрессией.
5. Учителю важно опираться на созданную в школе систему противодействия, в том числе антибуллинговый комитет и другие структуры, оказывающие экстренное противодействие в ситуации агрессии среди детей.
6. Учителю важно знать, какие факторы атмосферы в классе способствуют буллингу.

7. Учителю важно во время обратиться за помощью в том случае, если он не может самостоятельно справиться с ситуацией буллинга.

Действия учителя в случае проявления насилия обучающимися:

1. Не игнорировать, не преуменьшать значение. Если в образовательном учреждении пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже те, кто не является прямыми участниками, должны иметь высокую восприимчивость к ситуациям буллинга и способность адекватно реагировать.
2. Занять позицию. Если учителю стало известно о случае буллинга или он стал свидетелем такого случая, важно занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а, по возможности, и сам булли также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.
3. Разговор с классом. Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.
4. Проинформировать педагогический коллектив. Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль. В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью извне, например, в комиссию по делам несовершеннолетних, центр психологического консультирования и т.д.
5. Пригласить родителей для беседы. Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ними, какие есть (или могут быть) тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.



## 2. Диагностический этап

На данном этапе проводится опрос учащихся с целью оценить текущее состояние взаимоотношений в классном коллективе, оценить риск возможной ситуации буллинга в классе.

Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов)

Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «Опросник атмосферы в школе», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов.

*Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школе не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.*

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями.

| Утверждения |                                  |                                      | Да | Нет |
|-------------|----------------------------------|--------------------------------------|----|-----|
| 1           | 2                                | 3                                    | 4  | 5   |
| 1.          | <b>В вашем классе принято...</b> |                                      |    |     |
|             | 1.1                              | Мешать друг другу, лезть, приставать |    |     |
|             | 1.2                              | Вместе развлекаться после уроков     |    |     |

|  |     |                                                     |  |  |
|--|-----|-----------------------------------------------------|--|--|
|  | 1.3 | Шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс |  |  |
|  | 1.4 | Драться                                             |  |  |
|  | 1.5 | Ходить друг к другу в гости                         |  |  |
|  | 1.6 | Заступаться за своих                                |  |  |
|  | 1.7 | Обзывать                                            |  |  |

|   |                                                             |                                                 |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--|
|   | 1.8                                                         | Не мешать друг другу заниматься, чем захочется  |  |  |
| 2 | <b><i>В вашем классе есть кто-то...</i></b>                 |                                                 |  |  |
|   | 2.1                                                         | Кого все уважают                                |  |  |
|   | 2.2                                                         | Кого все боятся                                 |  |  |
|   | 2.3                                                         | Над кем все смеются                             |  |  |
|   | 2.4                                                         | Кем часто недовольны учителя                    |  |  |
|   | 2.5                                                         | На кого хочется быть похожим                    |  |  |
|   | 2.6                                                         | С кем лучше не спорить                          |  |  |
|   | 2.7                                                         | Кто никогда не прогуливает                      |  |  |
|   | 2.8                                                         | С кем даже учитель не может справиться          |  |  |
| 3 | <b><i>Как к вам в классе обращаются обычно учителя?</i></b> |                                                 |  |  |
|   | 3.1                                                         | По имени                                        |  |  |
|   | 3.2                                                         | По имени и отчеству                             |  |  |
|   | 3.3                                                         | По фамилии                                      |  |  |
|   | 3.4                                                         | По прозвищам                                    |  |  |
| 4 | <b><i>Когда в школе происходит драка, вы...</i></b>         |                                                 |  |  |
|   | 4.1                                                         | Удивляетесь                                     |  |  |
|   | 4.2                                                         | Не обращаете внимания, это обычное дело         |  |  |
|   | 4.3                                                         | Присоединяетесь, встав на чью-то сторону        |  |  |
|   | 4.4                                                         | Долго это потом обсуждаете между собой в классе |  |  |
| 5 | <b><i>Ценные вещи ...</i></b>                               |                                                 |  |  |
|   | 5.1                                                         | Стараюсь не носить в школу вообще               |  |  |
|   | 5.2                                                         | Спокойно оставляю в классе                      |  |  |
|   | 5.3                                                         | Можно оставить в коридоре                       |  |  |
|   | 5.4                                                         | Был случай, что украли                          |  |  |
|   | 5.5                                                         | Оставляю в раздевалке                           |  |  |
| 6 | <b><i>Вызов к директору – это...</i></b>                    |                                                 |  |  |
|   | 6.1                                                         | Хотят за что-то похвалить                       |  |  |
| 7 | <b><i>В вашей школе мат, ругательства...</i></b>            |                                                 |  |  |
|   | 7.1                                                         | Звучат на переменах в личных разговорах         |  |  |
|   | 7.2                                                         | Не приняты вообще                               |  |  |
| 8 | <b><i>В вашей школе...</i></b>                              |                                                 |  |  |
|   | 8.1                                                         | Курят в туалетах, под лестницами                |  |  |

|    |                                                                                                              |                         |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|
| 9  | <b><i>В вашей школе стены, мебель...</i></b>                                                                 |                         |  |  |
|    | 9.1                                                                                                          | Исписанные, испачканные |  |  |
| 10 | <b><i>Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:</i></b> |                         |  |  |

|    |                                                         |                                                                        |  |  |
|----|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | 10.1                                                    | Кто-то из учеников должен сказать «хватит»                             |  |  |
|    | 10.2                                                    | Должен прийти директор                                                 |  |  |
|    | 10.3                                                    | Это прекратится, когда все устанут                                     |  |  |
| 11 | <b><i>В школе вам...</i></b>                            |                                                                        |  |  |
|    | 11.1                                                    | В целом нравится, приятно, интересно                                   |  |  |
|    | 11.2                                                    | В целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит                   |  |  |
| 12 | <b><i>Перемену я провожу:</i></b>                       |                                                                        |  |  |
|    | 12.1                                                    | Захожу к друзьям в другие классы                                       |  |  |
| 13 | <b><i>Когда ваш класс едет куда-то с учителями:</i></b> |                                                                        |  |  |
|    | 13.1                                                    | Это обычная ситуация                                                   |  |  |
|    | 13.2                                                    | Вам это нравится, это весело                                           |  |  |
|    | 13.3                                                    | Вы стараетесь не ездить                                                |  |  |
|    | 13.4                                                    | Учителям это сложно, они каждый раз говорят, что это «в последний раз» |  |  |
| 14 | <b><i>Ваш класс имеет репутацию</i></b>                 |                                                                        |  |  |
|    | 14.1                                                    | Отличников                                                             |  |  |
|    | 14.2                                                    | Хулиганов                                                              |  |  |
|    | 14.3                                                    | Самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе      |  |  |
|    | 14.4                                                    | Класса, в котором никто не хочет быть                                  |  |  |

**Ключи** к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала ***небезопасности:***

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2;

НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1.

Шкала ***благополучия:***

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4.

Шкала ***разобщенности:***

ДА – 1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2.

Шкала ***равноправия:***

ДА – 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике (см. *таблицу 1*). Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений.

Таблица 1

Средние значения (М) и средние квадратичные отклонения (SD) по шкалам опросника

| Распределение по группам     | Шкала небезопасности |      | Шкала благополучия |      | Шкала разобщенности |      | Шкала равноправия |      |
|------------------------------|----------------------|------|--------------------|------|---------------------|------|-------------------|------|
|                              | М                    | SD   | М                  | SD   | М                   | SD   | М                 | SD   |
| Общая выборка<br>N = 285     | 8,51                 | 3,20 | 6,10               | 2,20 | 2,55                | 2,14 | 3,98              | 2,19 |
| Девочки<br>N = 152           | 8,26                 | 3,29 | 6,46               | 2,35 | 2,42                | 2,11 | 3,79              | 1,88 |
| Мальчики<br>N = 130          | 8,84                 | 3,06 | 5,68               | 1,97 | 2,69                | 2,13 | 4,18              | 2,49 |
| Младшие подростки<br>N = 155 | 9,21                 | 2,14 | 5,30               | 1,88 | 2,64                | 2,18 | 4,00              | 2,17 |
| Старшие подростки<br>N = 133 | 8,20                 | 3,19 | 6,47               | 2,25 | 2,47                | 2,04 | 3,98              | 2,18 |

Краткое описание шкал опросника.

Шкалы-предикторы:

1. Шкала небезопасности измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала небезопасности отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечении обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

Шкала разобщенности выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями,

Шкалы-антипредикторы:

1. Шкала благополучия характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала благополучия выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

2. Шкала равноправия оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и есть диалогические отношения. Это снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала равноправия также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

### **3. Практический этап**

Упражнение «Приветствие в малых группах» (Бурмистрова Е.В.,  
Александров М.Ф.)

Цель: регуляция эмоционального состояния, снятие напряжения, сплочение, определение лидера в малых группах.

Участники тренинга делятся на 4 подгруппы с равным количеством учащихся. Каждая команда садится напротив другой команды таким образом, чтобы образовался небольшой квадрат. Ведущий тренинга дает следующую инструкцию: «Ребята, мы с вами поделились на четыре команды, сейчас задача каждой команды заключается в том, чтобы поприветствовать участников другой команды без слов, а с характерным звуком и жестом. Итак, (указывая на первую команду) здесь у нас команда храбрых львов, львы приветствуют соседние команды вот таким жестом и звуком (демонстрируется рычание льва, сопровождающееся жестом руками), здесь у нас команда хитрых змеек (демонстрируется шипение змеи и характерный жест руками, изображающий змею), здесь у нас команда веселых обезьянок (демонстрируется характерный звук общения обезьян и жест руками), а здесь у нас команда пулемётов (демонстрируется жест ногой в виде пулемёта с характерным звуком). Сейчас ваша задача без слов, только жестами и звуками поприветствовать соседние команды. Итак, команда львов приветствует команду обезьянок (могут быть любые команды на выбор). Далее каждая команда, молча, внутри группы выбирает команду, которую хочет поприветствовать и так по очереди. Важно соблюдать молчание в процессе упражнения - это позволяет выявить лидера внутри каждой группы, сплотить участников каждой команды, развить невербальные навыки общения.

Упражнение эффективно в отношении подростковых групп, позволяет регулировать эмоциональное состояние, дать выход накопившейся агрессии, способствует сплочению участников классного коллектива и позволяет в короткие сроки расположить и подготовить группу для проведения

дальнейших тренингов.

Упражнение «“Я” глазами других “Я”» (модифицировано  
М.Ф. Луканиной).

Цель: получение обратной связи о себе, тренировка невербальных методов общения, развитие ассоциативной памяти для запоминания имен; психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе.

Данная игра является модифицированным вариантом известной игры «Ассоциации». Предлагаемая форма упражнения хороша тем, что в игру оказываются включены все участники тренинга, каждый получает возможность узнать представление о себе в большом количестве ассоциативных сравнений. Участникам тренинга раздаются карточки, на которых написано некоторое понятие. Необходимо «проассоциировать» всех сидящих в круге (включая себя самого) по предложенным характеристикам. В течение некоторого времени участники работают самостоятельно, а потом по очереди, называя доставшееся им понятие, рассказывают о получившихся ассоциациях, объясняя, чем были вызваны подобные метафорические образы. После завершения круга необходимо проанализировать, чьи варианты ассоциаций были наиболее близки участникам, что им понравилось, а что нет в получившихся образных характеристиках: – Чьи варианты показались вам наиболее точно вас характеризующими? – Чьи ассоциации вас удивили? – Согласны ли вы с тем, как вас воспринимают в обществе? и т. д. Варианты ассоциативных понятий: цветок; канцелярский товар; растение; машина; животное; напиток; погодное явление; предмет одежды; цвет; эпоха; овощ; фрукт; предмет мебели; сказочный персонаж; украшение; игрушка; цифра; страна; бытовая техника; книга; музыкальный инструмент; время года; киногерой; политический деятель и т.д.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

### Упражнение «Охота за сокровищем».

Цель: развитие навыков общения, формирование толерантного отношения к окружающим. Для каждого из участников игры понадобится вот такая карточка:

| №   | Имя | Сходство | Различие |
|-----|-----|----------|----------|
| 1   | ... | ...      | ...      |
| 2   | ... | ...      | ...      |
| 3   | ... | ...      | ...      |
| ... | ... | ...      | ...      |
| 10  | ... | ...      | ...      |

Участники игры свободно двигаются и беседуют друг с другом. Задача играющего – найти одно сходство и одно различие с каждым, с кем он поговорит. Чем больше людей он опросит, и чем интереснее будут сходства и различия, тем лучше. Перед началом игры ведущий может привести примеры сходств и различий (и я, и он живем в одном доме, но у меня есть собака, а у него никто из животных не живет; и она, и я хотим стать фотомоделями, но я люблю миндальные пирожные, а она – мороженое).

### Упражнение «Поделись со мной».

Цель: тренировка в эмпатийной диагностике личностных качеств другого человека; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств: – ответственность; – уверенность; – умение создавать хорошее настроение; – эмоциональность; – доброжелательность; – интеллект; – организаторские способности; – твердость характера; – решительность; – толерантность. Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. Затем каждый участник должен решить, какое качество



присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку, например, с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам. После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

### Тренинг «Сочини сказку»

Данный тренинг является проективной методикой, которая позволяет выявить сложности взаимоотношений внутри учебной группы, сплотить участников коллектива, выявить суицидальные риски среди учащихся. Также тренинг дает возможность учащимся получить эмоциональную разрядку, развить эмоциональный интеллект.

Участники тренинга садятся в круг, ведущий сообщает следующую инструкцию: «Ребята, все вы наверняка знаете, что такое сказка, все хотя бы раз за свою жизнь читали сказки. Сейчас я прошу каждого из вас подумать и выбрать себе персонаж из сказки и сказать всем нам вслух». После данной инструкции каждый участник по очереди называет выбранного персонажа (например, это могут быть: Иванушка-дурачок, Колобок, Мальвина, Золушка, Русалочка, Карлсон, Конек-Горбунок, Баба-яга и тд.). Далее ведущий продолжает инструкцию: «Ребята, каждый из вас выбрал себе персонажа сказки, а сейчас ваша задача сочинить с этими персонажами сказку, соблюдая все основные части сказки: начало, постановка проблемы, финал сказки и мораль, для этого вы поделитесь на несколько равных групп и внутри своей группы сочините сказку». После данной инструкции ученики делятся на несколько равных групп, например, рассчитавшись на первый-

второй-третий-четвертый и рандомно поделившись на группы. Важно не допускать деления на группы по желанию самих участников, для эффективного проведения тренинга группы должны формироваться в случайном порядке.

На сочинение сказок отводится 15-20 минут, каждая подгруппа после совещания выступает со своей сказкой перед всем классом, оглашая название сказки перед выступлением, и мораль сказки в конце выступления.

Ведущему тренинга важно в процессе сказки обращать внимание на взаимодействие участников в подгруппах, каких персонажей выбирают учащиеся, как заканчивается сказка, печальный или счастливый её конец, есть ли элементы агрессии и враждебности в сюжете, есть ли герои, достоинство которых унижают по сюжету сказки, умирает ли кто-то по сюжету, каким способом и по каким причинам.

После выполнения тренинга участники садятся в круг и делятся впечатлениями, рефлексируют, рассказывают, чем был или не был полезен данный тренинг.

#### Упражнение «Контактный телефон»

Данное упражнение эффективно выполнять в конце практической части программы, после проведения основных тренингов и упражнений. Упражнение позволяет снять напряжение, расслабиться, эмоционально разрядиться.

Участники тренинга встают в круг так, чтобы лицо каждого участника было направлено в затылок впереди стоящего соседа. Ведущий встаёт в круг с участниками и передаёт любое мягкое, ненавязчивое движение руками впереди стоящему участнику, например, гладит плечи. Задача каждого участника не глядя получить движение от соседа, прочувствовать его и передать далее движение так, как оно было понято и прочувствовано.

Каждый участник упражнения придумывает по очереди своё новое движение и передаёт его по кругу. После того, как движение прошло по

кругу через каждого участника, оно возвращается к тому, кто его запустил, и данный участник даёт обратную связь о том, совпало ли задуманное движение с тем, которое вернулось к нему в конце круга.

Важно выполнять упражнение не глядя на других участников, смотреть и корректировать ход упражнения может лишь ведущий. Движения, которые передают участники, должны быть максимально безопасными и комфортными. Сама методика напоминает игру «Глухой телефон», процесс её проведения как правило бывает очень забавным и не оставляет равнодушным ни одного участника.

## Список литературы

1. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М., 2015.
2. Вишневская В.И., Бутовская М.Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе // Этнографическое обозрение. – 2010. – №2. – С. 55-68
3. Эрлинг Руллан, Как остановить травлю в школе/Москва, 2012, с. 55-75
4. Гребенкин, Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е.В. Гребенкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 123-127 с.
5. Защита детей от жестокого обращения / под ред. Е.Н. Волковой. – СПб.: Питер, 2007. – 167 с
6. Глазман, О.Л. Психологические особенности участников буллинга / О.Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 105.
7. Алексеева, И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. – М.: Генезис, 2006.



