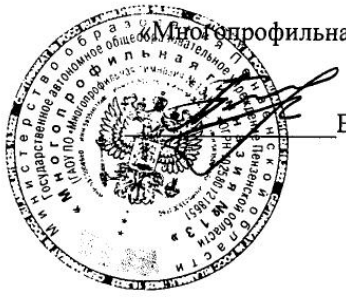
Министерство образования Пензенской области
ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

Утверждаю:
Директор
ГАОУ ПО
«Многопрофильная гимназия №13»



Е.В. Паньженский

Программа работы по профилактике буллинга и кибербуллинга на 2026 – 2027 учебный год

2026 год

Паспорт Программы

Наименование Программы	Программа работы социального педагога по профилакти буллинга и кибербуллинга на 2025- 2026 учебный год
Исполнители Программы	Социальный педагог ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназ №13»
Основная цель Программы	Профилактика буллинга, кибербуллинга и агрессии в школь среде, создание комфортного психологического микроклимат сохранение психологического здоровья обучающихся.
Основные задачи Программы	1. способствовать нормализации эмоционального состоян поведения обучающихся; 2. оказывать помощь обучающимся в снижении проявл агрессивности в школьной среде; 3. формировать навыки конструктивного реагировани конфликте и сложных жизненных ситуациях; 4. способствовать развитию толерантности, эмпатии участн образовательного процесса; 5. повышать социально-психологическую компетентн педагогов и родителей в вопросах профилактики буллинга ср обучающихся; 6. осуществлять координацию совместной деятельн классных руководителей, педагогов - психологов, социаль педагогов по профилактике буллинга и агрессии в школе.
Сроки и этапы реализации Программы	2025 - 2026 учебный год
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	Организованная таким образом работа позволит осуществ социальную и психологическую защиту детей, сни количество детей с девиантным поведением и снизить ко случаев буллинга и кибербуллинга. Также позв организовать работу по оптимизации детско-родительс взаимоотношений.
Управление Программой и контроль за ее реализацией	Контроль над выполнением настоящей Програ осуществляет администрация ГАОУ ПО «Многопрофил гимназия №13»
Разработчики	Социальный педагог ГАОУ ПО «Многопрофильная гимн №13» Бородина О.М.

Содержание

Пояснительная записка……4
Цель и задачи Программы……...8

План работы по профилактике буллинга и кибербуллинга ……9

Литература……...…….....13

Приложения……...15

Пояснительная записка

Проблема буллинга существовала всегда, и на всех этапах жизни человека, как в детском возрасте в образовательной организации, так и во взрослой жизни на работе. Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходит физические и психологические изменения, происходит половое созревание, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план и для подростка референтной группой становятся его сверстники, происходит борьба за лидерство, конфликты.

Несмотря на то, что участие подростка в конфликтах является вполне нормальным, проблема буллинга заключается в том, что травля происходит продолжительное время. В борьбе за лидерство каждый хочет самоутвердиться на фоне другого сверстника, и начинается травля. «Жертве» очень сложно сменить свой статус, она подвергается постоянным нападкам со стороны «обидчика» и его друзей. Важно предупреждать и пресекать любые попытки проявления насилия среди подростков.

Актуальность проблемы профилактики буллинга заключается в том, что так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в школах, многие преподаватели не замечают или не хотят замечать травли среди подростков, из-за этого вовремя не оказывается необходимая поддержка и помощь как «жертвам», так и «обидчикам». Буллинг начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – кибербуллинг. Современным подросткам, являющимися «жертвами» буллинга сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни.

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последнее время психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление достаточно распространенное в школе. До 7 % детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 35% – эпизодически (время от времени) подвергаются издевательствам со стороны одноклассников, 19% матерей считают своих детей жертвами издевательств.

Проблема агрессивного преследования долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить, не было даже специального научного термина.

Несмотря на крайнюю значимость данной проблемы, в отечественной литературе она практически не освещена, буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – агрессивное преследование, травлю. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, социальных педагогов, педагогов – психологов).

Новые формы травли, называемые кибербуллингом, вызывают сильную обеспокоенность у детей, родителей и специалистов. Современные исследователи рассматривают следующие основные формы кибербуллинга:

- флейминг,
- гриферство,
- троллинг,
- клевету,
- выдачу себя за другого,
- раскрытие секретов и мошенничество,
- исключение/остракизм,
- кибersталкинг,
- секстинг.

Технологической особенностью информационных процессов в Интернете является то, что размещенная в нем информация никуда не исчезает, поэтому стигматизирующая (от греч.— «ярлык, клеймо») информация сохраняется в Интернете навсегда. Подростки являются наиболее уязвимой группой для кибербуллинга, поскольку их неконтролируемое общение в Интернете влечет за собой коммуникационные риски в виде незаконных контактов (например, груминг), киберпреследования, кибермоббинга и др.

Кибермоббинг — (от англ. Cyber-Mobbing), также Интернет-моббинг (Internet-mobbing) - это намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных о человеке с помощью современных компьютерных технологий и средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Лиц, совершающих подобные хулиганские действия, часто называют «Булли» или «Мобберы».

Агрессивное преследование воздействует не только на непосредственных жертв. Дети, которые травят других, получают удовольствие от власти и высокого статуса по сравнению с жертвами. Поэтому у агрессоров возникают проблемы с развитием эмпатии по отношению к другим людям, что грозит привести к криминальному и девиантному поведению.

Выделяют следующие **типы буллинга:**

прямой (и физический, и вербальный);

косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т. п.).

В буллинговой ситуации реализуются **несколько видов поведения:**

- агрессивное,
- виктимное
- конформное.

Булли (обидчик, агрессор) стремится достичь высокого статуса в классе, самоутвердиться за счет более слабого одноклассника, для этого он использует агрессивное поведение. Целью жертвы травли является избегание насилия, сохранение социального статуса — комфортного и естественного для личности подростка. Жертва буллинга проявляет виктимное поведение. Свидетели травли, «проявляя конформное поведение, подкрепляют и стимулируют осуществление насильственных действий со стороны агрессоров по отношению к жертве».

Круглосуточное вмешательство в личную жизнь. Кибермоббинг не имеет временного или географического ограничения. Нападки не заканчиваются после школы или рабочего дня. Киберхулиган (моббер) круглосуточно имеет прямой доступ через технические средства к жертве: мобильный телефон или профиль в социальных сетях и электронная почта. Благодаря постоянным номерам и учётным записям жертва не защищена от моббинг-атак и дома.

С другой стороны, не очень настойчивого и способного хулигана можно занести в чёрные списки и помечать его сообщения как спам. Неограниченность аудитории, быстрота распространения информации. Сообщения или изображения, пересылаемые электронными техническими средствами, очень трудно контролировать, как только они оказались онлайн. Например, видео легко копируются с одного интернет-портала на другой, поэтому размер аудитории и поле распространения кибермоббинга гораздо шире «обычного» моббинга. Тот контент, о котором уже давно забыли, может вновь попасть на глаза общественности, и жертве будет трудно его нейтрализовать.

Анонимность Кибермоббера. Киберпреступник не показывает себя своей жертве, может действовать анонимно, что обеспечивает ему — пусть и кажущуюся — безопасность и нередко увеличивает срок его негативной «кибер-активности». Незнание жертвы, кем является тот, «другой», кто её третирует, может запугать её и лишить покоя. Несовершеннолетние, ставшие жертвами кибермоббинга в Интернете, зачастую, ранее были целью моббинга или буллинга в реальной жизни.

Основное число жертв и мобберов/буллеров приходится на возраст между 11-16 годами — пубертатный период, для которого характерна высокая чувствительность к любым оскорблениям, слухам и социальным неудачам. У несовершеннолетних высокая пользовательская активность сочетается со слабой их осведомленностью об опасностях Интернет-пространства и способах их

избегания или преодоления, в связи, с чем очевидна необходимость просвещения и профилактики несовершеннолетних.

При обсуждении гипотетического поведения в случае возникновения неприятной ситуации в Интернете 77% 6–9-летних детей отвечают, что обратятся за помощью к родителям, а среди 15–17-летних 54% планируют справляться с проблемой самостоятельно, при этом, не указывая, как именно. Чаще всего жертвы не могут получить адекватную помощь от родителей или учителей, так как они до сих пор не владеют опытом и знаниями о ведении профилактической работы по предупреждению кибербуллинга.

Учителям не всегда удается вовремя распознать и предотвратить в школе случаи кибермоббинга или кибербуллинга на этапе их возникновения. Обычно учителя узнают о подобных случаях достаточно поздно, когда происходит эскалация конфликта. Предупреждающие меры по выявлению кибертеррора в школе способны сгладить конфликт и препятствовать его распространению.

Целевая группа: несовершеннолетние от 7 до 18 лет, их родители, педагоги и специалисты субъектов профилактики, работающие с несовершеннолетними.

Цель и задачи

Цель: Профилактика буллинга, кибербуллинга и агрессии в школьной среде, создание комфортного психологического микроклимата, сохранение психологического здоровья обучающихся.

Задачи:

− способствовать нормализации эмоционального состояния и поведения обучающихся;

− оказывать помощь обучающимся в снижении проявления агрессивности в школьной среде;

− формировать навыки конструктивного реагирования в конфликте и сложных жизненных ситуациях;

− способствовать развитию толерантности, эмпатии участников образовательного процесса;

− повышать социально-психологическую компетентность педагогов и родителей в вопросах профилактики буллинга среди обучающихся;

− осуществлять координацию совместной деятельности классных руководителей, педагогов - психологов, социальных педагогов по профилактике буллинга и агрессии в школе.

План работы по профилактике буллинга и кибербуллинга

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику буллинга			
1.	Утверждение на педагогическом совете плана работы по профилактике буллинга на 2024-2027 учебные годы	Сентябрь 2024г.	Зам.директора по ВР
2.	Разработка • план мероприятий по профилактике буллинга на 2024-2027 учебные годы; • методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий	Сентябрь 2024г.	Зам.директора по ВР
3.	Изучить нормативно-правовые документы по профилактике явлений буллинга в образовательной среде	В период реализации программы	Зам.директора по ВР
4.	• информационный материал по профилактике буллинга для размещения на сайте ОУ; • раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов	Постоянно	Зам.директора по ВР Педагог - психолог, Социальный педагог
5.	Пополнить библиотечный фонд ОО литературой по профилактике и предотвращению буллинга	В период реализации программы	Зав. библиотекой
6.	Организовать работу «почты доверия» для сообщения случаев буллинга	В период реализации программы	Социальный педагог
Работа с родителями обучающихся			
1.	Общее родительское собрание «Буллинг и кибербуллинг в детской среде».	Сентябрь 2025 года	Зам. директора по ВР, социальный педагог
2.	Родительские собрания в классах: • О правах ребенка на защиту от любой формы насилия. • Как предотвратить и преодолеть	Октябрь 2025, 2026 года	Зам. директора по ВР, социальный педагог

3.	Устный журнал (стендовая информация): • Буллинг – это не детская шалость. • Невидимый буллинг. • Психологический дискомфорт обучающихся в образовательной среде: причины, проявления, последствия и профилактика • Буллинг, изгои, отверженные – одна проблема?	В период реализации программы	Классные руководители, социальный педагог
4.	Книжная выставка в библиотеке «В помощь родителям о профилактике буллинга детей и подростков».	В период реализации программы	Зав. библиотекой
5.	Психологический практикум «Психология поведения жертвы буллинга»	В период реализации программы	Педагог - психолог
6.	Индивидуальные консультации по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха	В период реализации программы	Социальный педагог
7.	Диагностика в контексте проблемы буллинга: • Анкетирование «Как я воспитываю своего ребенка?» • Анкетирование «Оценка уровня удовлетворительности образовательной средой	Апрель – Май 2025, 2026, 2027 г.	Педагог-психолог
Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга и обучающихся			
1.	Информационные часы, беседы. Примерная тематика: **7-11 лет**: • Законы сохранения доброты. • Я не дам себя обижать. • Наш Центр живет без насилия. • Давайте жить дружно! • Мы против насилия. Как защитить себя? • Будем добрыми. • Как я отношусь к насилию. • Как научиться жить без драки. **12-16 лет**: • Бояться страшно. Действовать не страшно. • О правилах поведения и	В период реализации программы	Классные руководители

	безопасности на улице. • Буллинг как стадный допинг. • Безопасное поведение. • Что такое агрессия? • Добро против насилия. • Как не стать жертвой насилия. • Способы решения конфликтов с ровесниками.		
2.	Просмотр и обсуждение художественных фильмов: • «Чучело» (1983 г.). • «Класс» (2007 г.). • «Розыгрыш» (2008 г.). • «Школа» (телесериал, 2010 г.)	В период реализации программы	Классные руководители, педагог-психолог
3.	Читательские конференции по книгам раскрывающим проблему буллинга и кибербуллинга: • В.К. Железняков «Чучело» • Хосе Тассиес «Украденные имена» • В.Н. Ватан «Заморыш» • Е.В. Мурашов «Класс коррекции» • Стивен Кинг «Кэрри» • Алексей Сережкин «Ученик» • Андрей Богословский «Верочка» • Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»	В период реализации программы	Классные руководители Зав. библиотекой
10.	Информационная акция «Нет насилию!»	Апрель 2025, 2026, 2027г.	Классные руководители, социальный педагог
11.	Конкурсы: • плакатов «Мы против буллинга!» • рисунков «Территория детства» • творческих поделок «Гармония – в цвете, гармония – в душе, гармония – в жизни» • презентаций «Стоп насилию!» • сочинений, эссе «Дружба – главное чудо»	Декабрь Май 2025, 2026, 2027г.	Классные руководители, социальный педагог
12.	Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты).	В период реализации программы	Педагог-психолог, социальный педагог классные руководители

Литература

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 октября 2012 года № 1101 «О единой автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено»» // Российская газета. – [Интернет-ресурс]. - http://www.rg.ru/2012/10/29/reestr-dok.html.

2. Авдулова, Т.П. Подростки в информационном пространстве [Текст] / Т.П. Авдулова //Психология обучения. - 2010. - N 4. - С. 28-38 .

3. Авдулова Т.П. Тенденции социализации подростков в контексте информационных предпочтений // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2011. - № 6 (20). - С. 8.

4. Бабаева, Ю.Д. Интернет: воздействие на личность / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, О.В. Смыслова // Гуманитарные исследования в Интернете / Ред. А.Е. Войкунский. - М., 2000. С. 11–39.

5. Белинская, Е.П. Взаимосвязь Интернет-зависимости и стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / сост. и ред. А. Е. Войскунский. - М.: Акрополь, 2009.

6. Белинская, Е.П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие // Психологические исследования. - 2013. Т. 6. - № 30. - С. 5.

7. Войскунский, А.Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010.

8. Гавриченко, О.В., Смолякова, Т.В. Особенности саморепрезентации в Интернетдневниках подростков и молодежи [Интернет-ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. - 2008. - № 1(1). - URL: http://psystudy.ru

9. Голубева Н.А. Эндогенные факторы информационных предпочтений современных подростков [Интернет-ресурс] // Психологические исследования. - 2012. - № 1 (21). - С. 7. - URL: http://psystudy.ru.

10. Зиновьева, Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации: учеб. пособие / Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.

11. Ивашура, В. Интернет-троллинг и кибербуллинг [Интернет-ресурс]. - http://fb.ru/article/167695/chto-takoe-kiberbulling-internet-trolling-i-kiberbulling.

12. Изотова, Е.И. Инструменты эмоциональной насыщенности интернет-сообщения: эмоциональный интеллект и способы кодирования эмоций // Психологические исследования. - 2014. Т. 7. - № 37. - С. 5.

13. Изотова, Е.И. Особенности виртуального общения современного подростка // Мир психологии. - 2010. - № 3. - С. 102–112.

14. Марцинковская, Т.Д. Информационная социализация в изменяющемся

информационном пространстве // Психологические исследования. - 2012. Т. 5. - № 26. - С. 7.

15. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002. – 182 с.

16. Моббинг, буллинг, хейзинг — чем они опасны для школьников [Интернет-ресурс]. - http://eduinspector.ru/2016/12/29/mobbing-bulling-hejzing-chem-oni-opasny-dlyashkolnikov/ 81

17. Нечаева, Е.А. Психологические особенности общения пользователей в сети INTERNET: Курсовая работа. – Ростов н/Д, 2015. - / http://www.studfiles.ru/preview/6022578/.

18. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.

19. Прихожан, А.М. Информационная безопасность и развитие информационной культуры личности // Мир психологии. - 2010. - № 3. - С. 135–141.

20. Психология Интернет-коммуникации: учеб. пособие / М.: МПСУ: Воронеж: МОДЭК. - 2013. – 192 с.

21. Собкин, В.С. Виртуальная атака. Компьютер в подростковой субкультуре / В.С. Собкин, Ю.М. Евстигнеева // Первое сентября. - 2002. - № 8. - С. 2–7.

22. Тхостов, А.Ш. Влияние современных технологий на развитие личности и

формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации / А.Ш. Тхостов, К.Г. Сурнов // Психологический журнал. – 2005. - № 26(6). – С. 16–24.

23. Ураева, Г.Е. Опыт переживания онлайн-агрессии у молодых взрослых: современное состояние и перспективы исследования проблемы / Г.Е. Ураева, О.Н. Боголюбова // Психологические исследования. - 2013. Т. 6. - № 27. - С. 12.

24. Федунина, Н.Ю. Представления о триаде «Преследователь – жертва – наблюдатель» в кибербуллинге в англоязычной литературе // Психологические исследования. - 2015. Т. 8 - № 41. - С. 11.

25. Чудова, Н.В. Особенности образа «Я» жителя интернета // Психологический журнал. - 2002.

Приложение №1

Информационный материал по теме «На страже своих границ»

Грубость – проявление по отношению к другим черствости и неуважения, суровость, дерзость.

Жестокость – проявление безжалостности и бесчеловечности, отсутствие сожаления и сочувствия; Насилие - применение различных форм принуждения в отношении других людей для оказания влияния или уничтожения.

Насилие в отношении ребенка - это все формы физического или эмоционального жестокого обращения, сексуального насилия, беспризорности или уклонение от родительских обязанностей, коммерческая или иная эксплуатация, причиняющая настоящий или потенциальный вред детскому здоровью, выживанию, развитию или достоинству в контексте ответственности, доверия или власти.

Конвенция о правах ребенка признает широкие масштабы насилия В отношении детей и указывает, что дети имеют право на защиту от всех форм насилия. Под насилием подразумевается похищение, детоубийство, убийство, традиционные практики, причиняющие увечья, а также сексуальные, психические и физические злоупотребления, включая физическое наказание в качестве «дисциплинарных мер» в Конвенция о правах ребенка устанавливает, что насилие в отношении детей в любой форме и в любом месте не имеет оправдания.

В соответствии с Конвенцией дети имеют право на физическую и личную неприкосновенность и защиту от «всех форм физического или психологического насилия». Конвенция признает, что все формы насилия вредны и могут оказать отрицательное воздействие на все стороны жизни ребенка. Дети, подверженные насилию, чаще страдают от недостаточного питания и болезней, хуже учатся в школе, у них

В соответствии с Конвенцией насилие в отношении детей является нарушением их человеческих прав.

Насилие нарушает следующие права:

- право каждого на равную защиту перед законом;

- право не подвергаться жестокому обращению;

- право на жизнь и физическую неприкосновенность;

- право на наивысшие стандарты физического и психического здоровья.

Дети - жертвы насилия - дети, подвергшиеся или подвергающиеся насилию (физическому, сексуальному, психологическому насилию, оскорблениям или злоупотреблениям, отсутствию заботы или небрежному, грубому обращению или эксплуатации) в семье, в учреждениях образования и опеки.

Виды насилия

Физическое насилие:

толчки, хватания, нанесение ударов ладонью или кулаком, или посторонними предметами, удерживание, удушение, избиение, пинки, использование оружия, причинение ожогов, контроль над доступом жертвы к социальной или медицинской помощи и т.п.

Психологическое насилие:

вербальные оскорбления; шантаж; угрозы насилия по отношению к себе, жертве или другим лицам; запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным или разрушение предметов собственности; преследование; контроль над деятельностью жертвы; контроль над кругом общения жертвы; контроль над доступом жертвы к различным ресурсам (получению социальной и медицинской помощи, медикаментам, автотранспорту, общению с друзьями, получению образования, работе и т.п.);

Эмоциональное насилие:

принуждение жертвы к исполнению унижающих ее действий; контроль над распорядком дня жертвы и т.п.

Экономическое насилие:

отказ в содержании детей; утаивание доходов; трата семейных денег, самостоятельное принятие большинства финансовых решений (при покупке продуктов не учитываются потребности детей).

Эксплуатация детского труда:

принудительный труд, рабство, вымогательство, попрошайничество.

Мифы и правда о насилии в семье

Миф	Правда
В настоящее время насилие в семье – явление редкое. Но осталось в прошлом, когда нравы были более жестокими	По статистике Министерства Внутренних Дел больше всего совершаемых преступлений – это преступления, совершаемые на почве семейно – бытовых отношений.
Насилие происходит только в семьях с низким социальным статусом	Насилие может происходить в семьях с разным социальным статусом и с различным уровнем образования супругов. Различие в том, что про насилие в семьях с низким статусом обычно знают окружающие, поскольку это происходит у всех на виду, а насилие в семьях с высоким социальным статусом аще скрывают
Причиной насилия является алкоголизм	Действительно, большинство актов насилия совершается под воздействием алкоголя. В том, что происходит насилие, виноват не алкоголь, а человек его совершивший. Но среди обидчиков есть мужчины и женщины, «ведущие здоровый образ жизни», не признающие табак или алкоголь.
Насилие в семье, если даже есть, частное дело семьи	Насилие в семье – это уголовно наказуемое деяние. Во многих странах юристы и адвокаты считают, что насилие в семье занимает одно из первых мест среди всех видов преступности. И если пресечь насилие в семье на ранних этапах, всё ещё может закончиться благополучно.

Приложение №2

Игра «Король»

Слово педагога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять».

Игроки определяют короля. Остальные участники — слуги, они должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д. Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Вопросы для обсуждения:

Как ты чувствовал себя, когда был королем?

Что тебе больше всего понравилось в этой роли?

Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?

Что ты чувствовал, когда был слугой?

Легко ли тебе было выполнять желания короля?

Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?

Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Приложение №3

Упражнение «Безмолвный крик»

Организуя деятельность по профилактике школьного буллинга, научите детей даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Данное упражнение поможет подростку ощутить себя хозяином положения, понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хорошая основа для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция учащимся: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным — таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так “громко”, как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз — “еще громче” !.. А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаете ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас (1 мин). А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили».

Вопросы для обсуждения:

Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого вы представили в образе своего злого духа?

Что вы кричали?

Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

Приложение №4

Упражнение «Карта желаемых чувств»

Инструкция учащимся: «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить:

общение с друзьями, другом, подругой;

успехи в учебе;

общение с природой;

интересный досуг;

занятие любимым делом;

забота о других людях;

ваша внешность;

состояние здоровья;

материальные приобретения и т. д.

Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите, какие чувства хотели бы пережить. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие… Определите свое эмоциональное состояние “здесь и сейчас”. Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны».

Приложение №5

Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности»

Инструкция учащимся: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации… Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

Вопросы для обсуждения:

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?

Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?

Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.

Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?

Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?