

Номинация 4: Программа по профилактике

Программа групповой консультативно-коррекционно-развивающей работы с учащимися «Психологическое сопровождение студентов УКРТБ»

Ибрагимова Гузель Махмутовна

ГБПОУ Уфимский колледж радиоэлектроники, телекоммуникации и безопасности, г. Уфа

Педагог-психолог высшей категории

Ибрагимова Г.М., tulibaeva-82@mail.ru

Пояснительная записка

Наименование дисциплины и основные дидактические единицы.

Концепция психологического сопровождения студентов СПО. Психолого-педагогический статус учащихся и его содержание на различных этапах СПО. Психодиагностика: задачи, методы и методики диагностики основных сфер личности студента. Психологическое просвещение и психопрофилактика. Групповая консультативно-коррекционно-развивающая работа с учащимися.

В современном мире процесс развития социальной сферы общества, а именно структурности и составляющих компонентов профессиональной подготовки, кадрового повышения квалификации сталкивается с рядом проблем. «Помимо востребованных на рынке труда технических и профессиональных навыков выпускников средних профессиональных организаций, не менее важными для их успешной адаптации на рабочем месте являются социальные и поведенческие навыки: соблюдение трудовой дисциплины (более 51 %) и умение работать в команде (примерно 45 %). Треть выпускников указывают на то, что работодатели также высоко ценят способность к обучению и стрессоустойчивость. Каждому пятому выпускнику колледжа не хватает умения брать на себя ответственность и принимать решения, а также способностей к самообладанию в стрессовых ситуациях. Недостаток специфических навыков, характерных для трети выпускников колледжей, зачастую не позволяет им быстро адаптироваться на рабочем месте и в некоторых случаях приводит к смене работы».

Все это дает возможность считать, что эти несформированные социально-психологические факторы формируют кризис профессионального самоопределения, противоречия «внутреннего порядка».

Актуальность программы - комплексный подход к процессу трудоустройства, построению будущей долгосрочной профессиональной деятельности выпускников, развитию его корпоративных компетенций, эффективному поведению на рынке труда предполагает подготовку и внедрение в воспитательный процесс психологического курса по повышению адаптационных возможностей будущих выпускников СПО.

Цель - создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития обучающихся в ситуациях взаимодействия в образовательно-воспитательном пространстве колледжа.

Программа ориентирует на коррекционно-развивающие, консультативные виды профессиональной деятельности, ее изучение способствует решению следующих типовых задач средне профессиональной образовательной деятельности:

- познанию учащимся индивидуального процесса самосознания в образовательном процессе;
- понимание себя как личности и нахождения способов личностного развития, формирование цели, определения ведущих ценностей, выработки стратегии профессиональной самореализации;
- познание своих чувств и эмоций, их проявления во взаимодействии с

другими людьми;

- формирование умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, ситуаций психологической, физической, моральной травли, психокоррекция буллинга и боссинга, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа ситуаций, развитие навыков медиации;

- развитие коммуникативных умений, построение перспективы профессионального самоопределения;

- развитие навыков рекреации и рефлексии.

Программа рассчитана для работы с учащимися СПО 1 – 4 курсов, рассчитана на 36 часов.

Ожидаемые результаты проекта - психологического сопровождения студентов СПО раскрывает следующие факторы смысловых представлений юношества: коммуникативные, направленные на когнитивные, перцептивные стороны процесса общения; деятельностно-практические, направленные на самореализацию, достижение целей; рефлексивные, направленность на саморазвитие, самоизменение.

Психологическое сопровождение студентов в профессиональной образовательной среде открывает перспективы разрешения многих проблем практического характера: развитие профессионального самоопределения, через формирование стойкого познавательного интереса к решению корпоративных задач, осознание личностной и профессиональной значимости приобретаемых компетенций.

Изучение данного программно-методического комплекса предполагает овладение практическими навыками работы в группе, умением классифицировать, систематизировать, обобщать, понимать цели, методологию и методы психологии человека. Студент должен уметь выявлять индивидуальные особенности психического развития личности. На практических занятиях используется как индивидуальная форма, так и групповая работа, позволяющая развивать коммуникативные навыки, способность к сотрудничеству и рефлексии.

1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
1.1. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ
Психологическое сопровождение учащихся колледжа

№ п/п	Тематический план
	Психологическая поведенческая саморегуляция
1.	Разрешение конфликтов в общении, навыки медиаторства.
2.	Изучение ситуаций психологической, физической, моральной травли, психокоррекция буллинга, боссинга, прессинга.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел. Психологическая поведенческая саморегуляция

Тема 2. Разрешение конфликтов в общении, навыки медиаторства.

Формирование компетенций в соответствии с трудовыми функциями специалиста в области медиации. Программа позволит слушателям оказывать посредническую помощь в урегулировании конфликтов и согласовании интересов с углубленным пониманием психологической составляющей разногласий.

Тема 2. Изучение ситуаций психологической, физической, моральной травмы, психокоррекция буллинга, боссинга, прессинга.

Ознакомление с агрессивным поведением, видами, факторами риска. Рассмотрение навигатора профилактики девиантного поведения. Изучение практических технологий, методов, приемов, техник по работе с агрессорами и их жертвами.

1.3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Выпускники среднего профессионального образования на российском рынке труда [Текст]: докл. к XXIV Ясинской (Апрельской) междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2023 г. / К. В. Анисимова, А. А. Владимирская, Ф. Ф. Дудырев и др.; науч. ред. С. Ю. Рошин; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. — 148 с. — ISBN 978-5-7598-2787-0 (в обл.). — ISBN 978-5-7598-2856-3 (e-book);
2. Гурина И.А., Болатова З.А. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И ТРУДОУСТРОЙСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 4. ;
3. Поваренков Ю.П., Баранова Н.А., Бусыгина Е.Л. Сопровождение профессионального развития личности. Журнал Академическая психология, 2016, №2, sociosphera.com;
4. Сафин В.Ф. Самоопределение личности: теоретические и эмпирические аспекты исследования: Монография. – Уфа: Гилем, 2004. – 258 с.;
5. Федеральный закон от 25.12.2023 N 685-ФЗ <https://normativ.kontur.ru/>
6. Федоров В. М., Глущенко М. Е. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РОССИИ, Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Экономика и управление. 2020. Т. 6 (72). № 4. С. 102-108.

Дополнительная:

1. Галина З.Н. Особенности личностного и профессионального развития студентов вузов // Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально-экономических условиях: Научно-методическое пособие для практических психологов образования и педагогов / Под ред. Л.М. Митиной.- М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010. С.267-286.
2. Грановская Р.М. Куратор и двойная адаптация студента / Элементы практической психологии [Электронный ресурс] // http://doww.ru/v3705/грановская_р.м._элементы_практической_психологии?page=45
3. Капцов А.В. Особенности противоречивости личностных ценностей студентов // Человек в экономических и социальных отношениях: Материалы Всерос. науч. конф. / Отв.ред. А.Б.Купрейченко, Л.Н.Широкова. Институт психологии РАН, Москва, 2012. С. 159 – 160.
4. Клепинин Д.А. Проблемы оптимизации процесса профессионального образования студентов-психологов [Электронный ресурс] // <http://dmitry.moy.su/publ/1-1-0-2>
5. Одинцова М.А. Многоликость «жертвы» или немного о Великой манипуляции (Система работы, диагностика, тренинги). М.: МПСИ, Изд-во «Флинта». 2010. 256 с.
6. Шибаева Г. Е. Динамика рефлексивно-эмпатийных свойств личности в процессе профессионального становления студентов-психологов. Авт. ...канд. психол. наук. М., 2010. 26 с.

1.4. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

При преподавании данной дисциплины используются:

- электронный учебник (лаборатория компьютерной диагностики):

1.Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

2. Панферов В.Н. Психология человека. — СПб., 2000.

- таблицы, схемы,
- психологические задачи и упражнения,
- Европейская Конвенция о защите прав человека и основных свобод (1998) «Европейская конвенция о защите прав человека - Отправные точки» - пособие для преподавателей

- КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА 20 ноября 1989 г. Конвенция одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г., подписана от имени СССР 26 января 1990 г., ратифицирована Верховным Советом СССР 13 июня 1990 г. Ратификационная грамота сдана на хранение Генеральному секретарю ООН 16 августа 1990 г. Конвенция вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 г.

- Этические принципы психологов и кодекс поведения (редакция 1992 г.)

- Конституция Российской Федерации www.constitution.ru

- Журналы по психологии:

Вестник МГУ. Серия 14, Психология

Научный журнал, основанный в 1946 году. Выходит один раз в квартал.

Вопросы психологии

Научный журнал. Учредитель: Российская Академия образования.

Издается с января 1955 г.

Мир психологии

Журнал Академии педагогических и социальных наук; издается Московским психолого-социальным институтом, НПО "Модэк" (г.Воронеж). Редколлегия: Д.И. Фельдштейн (гл.редактор), А.Г. Асмолов, В.В. Барцалкина, С.К.Бондырева, Л.П. Кезина, А.И. Подольский, В.В. Рубцов, Э.В. Сайко, Б.Ю. Шапиро.

Мир психологии и психология в мире

Научно-методический журнал.

Мой психолог

Основания (теория, базовые принципы и ценности гуманистической психологии).

Психологический журнал

Основан в январе 1980 г., выходит 6 раз в год. Издаётся Российской Академией наук.

Психологическое обозрение

Научный журнал Российского психологического общества. Выходит с 1995 года, периодичность журнала – 2 раза в год. Главный редактор – В. Н. Дружинин, д-р психол. наук. Журнал предназначен для психологов-исследователей, психологов-практиков, преподавателей, студентов и аспирантов, а также педагогов, социальных и медицинских работников, социологов, философов, журналистов – то есть всех тех, кто интересуется психологией. Журнал включен в международный каталог и распространяется за рубежом. Основная задача издания – дать информацию о последних новостях российской и зарубежной психологической науки и практики, а также познакомить читателей с различными направлениями и подходами в современной отечественной и иностранной психологии.

1.5. МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Аудитория.
2. Технические средства обучения: телевизор, видеомagnитофон, экран, компьютер, электронные учебники и учебные пособия.
3. Учебно-лабораторные помещения для видеопросмотров (видеозанятий).

4. Учебные и методические пособия: учебники, учебно-методические пособия, пособия для самостоятельной работы студента; дополнительная литература.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа «Психологическое сопровождение студентов УКРТБ» преследует цель в систематическом виде изложить учащимся современные представления о природе человеческой психологии, о ее специфике, структуре и динамике. Актуальность включения данной программы в деятельность социально – психологической службы УКРТБ состоит в том, что помогает понять все многообразие проявлений человеческой реальности. Предмет изучения - внутренний, субъективный мир человека; его система взаимосвязей и отношений с другими людьми. Задача курса - показать сложность душевной и духовной жизни человека, создать целостный образ человеческой психологии, сформировать у учащихся интерес к познанию другого человека и самосознанию.

Овладение учащимися психологическими знаниями является важным фактором развития у них профессиональной компетенции, инициативы и творческого отношения к делу самообучения и самовоспитания. Практические занятия способствуют более глубокому, осознанному овладению психологическими знаниями. Студенты учатся творчески применять на практике приобретенные на практических занятиях знания, учатся выявлять и учитывать в учебно-воспитательной работе свои возрастные индивидуальные особенности.

Основная идея программы «Психологическое сопровождение студентов УКРТБ» - способствовать развитию понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, необходимых для организации полноценного продуктивного взаимодействия с другими людьми в практической деятельности и межличностных отношениях. Программа создает также возможности для более полного самопознания и самоопределения как важных показателей личностного роста человека.

Кроме того, у участников группы развивается способность понимать других людей, их взаимоотношения, они учатся прогнозировать межличностные события.

КРАТКИЕ ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1.1. Разрешение конфликтов в общении, навыки медиаторства.

Ознакомление с презентацией «Конфликты, стрессоустойчивость, ресурсные расстановки. Медиаторство»

Занятие 1. Вводное занятие. Наши занятия: что и как?

Цель занятия: демонстрация формата занятий, введение правил групповой работы

Материалы: карточки для упражнения «Восточный базар», предмет-«микрофон», лист ватмана и листы формата А4 с вариантами ответов для упражнения «Ожидания», ручки, карандаши, фломастеры, иллюстрированные журналы, ножницы, клей, бумага для упражнения «Наш маршрут», бумага для записей.

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего (3 минуты).

Представление ведущего, благодарность заинтересовавшимся проблемами медиации и готовым участвовать в работе обучающей группы, вводное слово о целях данного занятия.

2. Упражнение «Восточный базар» (7 минут).

Упражнение требует предварительной подготовки: заранее на одинаковых листочках по 6 раз записывается имя каждого участника, в том числе в случаях, если имена повторяются. Листочки перемешиваются и раздаются по шесть каждому участнику группы в случайном порядке. Задание заключается в том, чтобы собрать шесть листочков со своим именем. Для этого все участники группы перемещаются по аудитории и общаются друг с другом. При этом соблюдается правило: при каждом новом контакте в паре должны представиться обе стороны, назвав свое имя, показать свои листочки друг другу и обязательно провести один обмен, даже в том случае, если у партнера нет интересующего листочка. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не соберет шесть листочков со своим именем. Те, кто собрал свою «коллекцию», записывают свое имя на доске в столбик.

3. Упражнение «Ожидания» (10 минут)

Проводится опрос по кругу: «Чего я жду от участия в занятиях?». При этом используется «правило микрофона» (говорит только тот участник, у которого в руках предмет, символизирующий микрофон).

Затем ведущий предлагает участникам познакомиться с надписями на листах, которые он располагает в центре круга:

- Хочу узнать, что такое медиация, и научиться разрешать конфликты.
- Хочу научиться лучше общаться со сверстниками.
- Хочу хорошо и весело провести время.
- Хочу узнать что-то новое о себе.
- Я не жду ничего особенного.

Каждому участнику нужно выбрать для себя два самых подходящих утверждения и поставить на соответствующих листах любую отметку. Затем ведущий обобщает получившиеся результаты, знакомит участников с целями и

задачами программы, тематическими блоками (фиксируя их на ватмане), форматом работы в рамках программы. Здесь же ведущий вводит основные правила работы группы: недопустимость опозданий, запрет на использование физического насилия и ненормативной лексики. Правила фиксируются на листе ватмана. При желании подростки могут дополнить этот список. Другие «классические» правила работы группы вводятся в ходе дальнейших занятий по мере того, как происходят те или иные ситуации, требующие их обсуждения.

4. Упражнение «Наш маршрут» (17 минут)

Группа делится на подгруппы по 3–4 человека. Каждая подгруппа получает лист бумаги, на котором создают коллаж «Наш маршрут», используя вырезки из журналов, а также элементы рисования (12 минут). Готовые коллажи представляются группе, комментируются, обсуждаются, затем закрепляются на листе с правилами групповой работы.

5. Завершение занятия (5 минут)

Круг «новое-хорошее» с использованием «микрофона», заключительное слово ведущего.

Занятие 2. Круг ценностей

Цель: Формирование ценностной позиции группы, принятие ценностей восстановительного подхода.

Задачи:

- Знакомство и установление доверительной атмосферы
- Определение целей и задач совместной работы
- Формулирование и принятие ценностей группы

1. Знакомство.

2. Упр. «Коммуникативная карусель»

3. Упр. «Либо-либо»

4. «Круг сообщества (круг ценностей)»

Занятие 3. Что такое медиация? Медиация конфликтов: как это делается?

Цель занятия: расширение представлений обучающихся о содержании работы медиатора, формирование представлений о структуре медиации.

Материалы: ватман с правилами и этапами работы группы с первого занятия, «пазлы» в «волшебном мешочке» (картинки, разрезанные пополам, одна картинка – на три части на случай нечетного числа участников, количество кусочков – по числу участников) для деления на пары перед упражнением «интервью», разноцветные карточки с планом для упражнения «Интервью», предмет- «микрофон», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для записей, карточки для работы в малых группах с описанием этапов медиации, описание кейсовых ситуаций, бланки «Заявки на проведение медиации».

Ход занятия:

1. Приветствие (6 минут).

Ведущий приветствует группу, затем просит каждого участника поприветствовать группу с помощью такого слова, которым до него никто не

воспользовался («здравствуйте», «привет» «добрый день», любые приветствия на иностранных языках и т.д.) В случае необходимости можно повторить имена («Привет, я Маша»).

Участникам предлагается поприветствовать группу любыми словами, назвав при этом, что общего у него с тем участником, которому он передает слово: «Оля, у нас у обеих день рождения летом».

Объявление цели сегодняшнего занятия: «Поговорим чуть подробнее о том, что же такое медиация и зачем она нужна».

Задача занятия: «Разобраться, как устроена процедура медиации».

2. Упражнение «Интервью» (20 минут)

Группа делится на пары с помощью приема «Паззлы». В паре по очереди исполняются роли «звезды» и «журналиста». «Журналист» берет интервью у «звезды» на тему по выбору «звезды»:

- «как я помог разрешить конфликт»
- «как я пытался разрешить конфликт, но у меня не получилось»
- «почему я стараюсь не вмешиваться в конфликты»

План интервью «Как я помог разрешить конфликт»

1. Опиши конфликт, который произошел
2. Как ты узнал о нем и почему решил вмешаться?
3. Какие действия ты предпринял?
4. Чем закончилась ситуация?
5. Как ты себя чувствовал после завершения ситуации?

План интервью «Как я пытался разрешить конфликт, но у меня не получилось»

1. Опиши конфликт, который произошел
2. Как ты узнал о нем и почему решил вмешаться?
3. Какие действия ты предпринял?
4. Чем закончилась ситуация?
5. Как ты себя чувствовал после завершения ситуации?

План интервью «Почему я стараюсь не вмешиваться в конфликты»

1. Опиши конфликт, о котором ты знал, но решил в него не вмешиваться
2. Как ты о нем узнал и почему решил, что вмешиваться не стоит?
3. Какие действия ты предпринял?
4. Чем закончилась ситуация?
5. Как ты себя чувствовал после завершения ситуации?

Обсуждение строится на материале актуальных конфликтов, с которыми столкнулись участники. Перед выбором темы, который делает «звезда», крайне важно подчеркнуть, что любые действия человека, на глазах которого разворачивается конфликт между другими людьми, являются «нормальными» и «правильными», если, конечно, он не допускает в адрес конфликтующих оскорбительных высказываний или физического насилия, или же не оставляет людей в заведомо опасной для их жизни ситуации. Группе будет интересен любой опыт, главное - что он ваш.

Перед началом интервью вводится норма конфиденциальности: что это такое, почему ее соблюдение важно для медиаторов. Учитывая, что люди, о

которых идет речь в историях, могут быть известны кому-то из участников группы, в целях соблюдения конфиденциальности их предлагается обозначать без упоминания имен, например, «две девочки-десятиклассницы», «два взрослых человека, муж и жена» и т.д.

Время на одно интервью - 4 минуты. Потом участники меняются ролями. В процессе интервью «журналисты» пользуются карточками с опорными вопросами, но ответы «звезды» не записывают.

Затем в общем круге каждый «журналист» представляет историю своей «звезды» группе.

Затем ведущий просит группу поделиться своими впечатлениями, отвечая на два вопроса (используется «микрофон»):

- каковы «риски» медиации?
- каковы «плюсы» медиации?

Делается вывод о том, что медиация - непростой процесс, требующий подготовленности проводящих его людей, однако в случае грамотного проведения она очень полезна для сохранения и развития отношений между ними.

4. Работа в малых группах: знакомство с этапами медиации (15 минут)

Ход занятия:

Группа делится на подгруппы по 3-4 человека с помощью приема «Линейка»: выстраивается по заданному ведущему признаку (берется тот признак, который чаще других назывался в приветствии), затем ведущий делит «линейку» на подгруппы.

Подгруппы получают разноцветные карточки, на которых указаны основные этапы медиации: Красные карточки

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

знакомство с заявкой на проведение медиации, получение согласия второй стороны на проведение медиации, согласование времени и места проведения медиации, желтые карточки

ПРОЦЕДУРА МЕДИАЦИИ

организация пространства, представление медиаторов, изучение истории конфликта, изучение действий по выходу из конфликта и их эффективности планирование выхода из конфликта, реализация выбранного варианта «здесь и сейчас», проверка эффективности медиации, зеленые карточки

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

выражение благодарности участникам конфликта за доверие предложение сообщить о разрешении конфликта сверстникам скрепление соглашения подписями на «мирном договоре».

В подгруппах нужно восстановить правильную, с точки зрения участников, последовательность действий медиатора. Результаты обсуждаются в общем круге. Ведущий фиксирует правильный вариант и комментирует его, знакомит участников с формой «заявки». Затем группе предлагается задать вопросы о том, что осталось непонятным.

Занятие 4. Что такое эффективная коммуникация?

Цель занятия: создание условий для выявления закономерностей эффективной коммуникации и формирования навыков ее осуществления

Материалы: ватман с правилами и этапами работы группы, предмет-«микрофон», карточки для упражнения «Бинго-формуляр» по числу участников, 3 карточки с заданиями для упражнения «Диктант», раздаточный материал для соревнования между группами (либо видеофрагмент), ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для записей.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты)

Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается поприветствовать группу любыми словами, охарактеризовав при этом свое настроение, ассоциируя его с каким-нибудь животным: «спокойное, как слон». Ведущий объявляет задачу занятия: «Разобраться, как организовано эффективное общение».

2. Упражнение «Бинго-формуляр» (10 минут)

Участники свободно перемещаются по помещению и общаются друг с другом. Каждый участник должен собрать подписи других членов команды

Участники получают карточки:

Играет на музыкальном инструменте, Регулярно занимается спортом, Терпеливо переносит дождливый день, Имеет домашнее животное, Имеет прозвище, Говорит больше чем на одном языке, Регулярно ходит в театр, Посмотрел фильм в последние выходные, Любит беллетристику, Ведет дневник, Может приготовить котлеты «по - киевски», Единственный ребенок в семье, Левша, Имеет больше трех братьев и сестер, Никогда не лежал в больнице, Обладает холерическим темпераментом, Имеет родимое пятно, Является членом какого-либо клуба (союза и т.д.), Любит говорить и т.д.

Условие: один участник может

поставить свою подпись в каждом формуляре лишь один раз. Тот, кто выполнил задание, поднимает руку и говорит «Бинго!».

По завершении обсуждаются удачные и неудачные способы вступления в контакт и удачного выхода из общения (фиксируются на доске).

3. Соревнование между малыми группами (12 минут)

Группа делится на подгруппы с помощью приема «Броуновское движение». Участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет число от 2 до 7. По хлопку ведущего участники должны объединиться в группы с названным числом участников. Тех, кто оказался «лишним» (поскольку число участников не может быть кратным всем называемым ведущим числам) какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Заканчивая упражнение, ведущий вместе с хлопком называет число 3 или 4. Таким образом образуются подгруппы.

Подгруппы получают раздаточный материал - отрывок из повести В. Железнякова «Чучело», гл. 4, описание конфликта Васильева с одноклассниками (либо демонстрируется соответствующий видеофрагмент).

Задача подгрупп: за 5 минут придумать как можно больше открытых вопросов к этому тексту. Затем организуется «игра навывлет»: побеждает команда, которая последней сумела задать вопрос.

5. Завершение занятия (5 минут)

Круг «новое-хорошее» с использованием «микрофона», фиксация главного вывода на ватмане напротив номера занятия, заключительное слово ведущего.

Занятие 5. Как правильно слушать собеседника?

Цель занятия: создание условий для выявления закономерностей эффективной позиции слушателя и формирования навыков ее осуществления

Материалы: ватман с правилами и этапами работы группы, предмет-«микрофон», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для рисования, мел или бумажный скотч для упражнения «Умею ли я слушать», рабочие листы для упражнения «Навыки активного слушания».

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты)

Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается поприветствовать группу любым приветственным предложением. Условие: все приветствуют друг друга одновременно, по сигналу ведущего. Ведущий обращает внимание на эффект приветствия и объявляет задачу занятия: «Разобраться, как организовано эффективное слушание».

2. Упражнение-тест «Умею ли я слушать?» (7 минут)

Группа выстраивается в шеренгу на линии, отмеченной на полу мелом или бумажным скотчем. Ведущий задает вопросы, на которые нужно отметить прыжком: «я так иногда делаю» - вперед, «я так никогда не делаю» - назад.

1. В разговоре я не смотрю собеседнику в лицо, отворачиваюсь, разглядываю окружающие предметы, смотрю в окно и т.д.

2. Во время разговора я бываю суетлив

3. Я редко улыбаюсь собеседникам

4. Во время разговора я могу быть занят посторонними делами: играть ручкой, протирать стекла очков, проверять сообщения в телефоне и т.д.

5. Если беседа мне неинтересна или неприятна, я пытаюсь «перевести тему»

6. Любую, даже самую серьезную беседу, я стараюсь «разбавить» анекдотами и шутками

7. Во время разговора я иногда задаю собеседнику вопросы не по делу, а «из любопытства»

8. Иногда, желая показать собеседнику, как я внимательно его слушаю, я явно «переигрываю»

9. Я замечаю за собой, что иногда перебиваю собеседника

10. После разговора с человеком мне становится многое про него понятно, даже то, чего не понимает он сам

После завершения упражнения обсуждается, что могут обозначать те позиции, на которых оказались участники группы (оценка «качества слушания»). Крайне важно подчеркнуть, что быть хорошим слушателем - это навык, ему можно и

нужно научиться для того, чтобы успешно осуществлять медиацию. По итогам составляется список «признаков хорошего слушателя» (фиксируется на доске).

3. Мини-лекция «Техники активного слушания» (5 минут)

Ведущий кратко рассказывает об основных техниках активного слушания («эмпатическое покрякивание», «эхо», перефразирование, отражение чувств, резюмирование) и их предназначении, фиксируя алгоритмы их реализации на доске или флип-чате. Также обозначаются «враги» эффективного слушания: совет и оценка.

4. Отработка навыков активного слушания на материале упражнения «Абстракция» (30 минут)

Раздаются цветные карандаши (каждому участнику по одному, всего по три карандаша одного цвета). Участники закрывают глаза и в течение 1 минуты разрисовывают лист бумаги таким образом, чтобы карандаш побывал во всех четырех углах, и на листе бумаги осталось бы минимум свободного пространства. Потом нужно открыть глаза, внимательно посмотреть на рисунок, подумать, на что он похож и дорисовать его до осмысленного изображения, используя карандаши любых других цветов (3 минуты).

Затем участники делятся на «тройки» по цвету карандаша, которым они рисовали на первом этапе упражнения. В «тройке» один становится «рассказчиком», второй - «слушателем», третий - «наблюдателем». Задача «слушателя» - в течение 5 минут (засекает ведущий) поддерживать содержательную беседу с рассказчиком о его «картине», используя техники активного слушания и открытые вопросы. «Наблюдатель» протоколирует действия «слушателя», отмечая плюсикум каждое применение того или иного приема, а также ошибки. Затем проводится общее обсуждение в круге: что получилось, что нет, что было легко, над чем следует поработать в повседневных ситуациях общения.

5. Завершение занятия (5 минут)

Круг «новое-хорошее» с использованием «микрофона», фиксация главного вывода на ватмане напротив номера занятия, заключительное слово ведущего.

Занятие 6. Что такое бесконфликтный стиль общения? В чем разница между тем, чтобы «знать» и «уметь»?

Цель занятия: создание условий для выявления и анализа барьеров в общении, создание условий для поддержания мотивации к освоению навыков медиации школьных конфликтов.

Материалы: ватман с правилами и этапами работы группы, предмет-«микрофон», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для записей, карточки для упражнения «Групповые медиаторы» в «волшебном мешочке», «заявка на проведение медиации», инструкция «участникам конфликта», раздатки с алгоритмом медиации, раздаточный материал для упражнения «Барьеры», шапочки для упражнения «Роли».

Ход занятия:

1. Приветствие (6 минут)

Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается поприветствовать группу любым способом и охарактеризовать свою работоспособность

сегодня по шкале от нуля до пяти: ноль - сидя на стуле, пять - встав и вытянувшись в струнку.

Участникам предлагается поприветствовать группу любым способом и обозначить свое настроение, назвав роль (кино- или мультперсонажа, персонажа художественной литературы и т.д.), которая бы сейчас ему подошла.

Ведущий объявляет задачу занятия: «Разобраться, как организовать общение таким образом, чтобы оно протекало бесконфликтно». «Провести полевые испытания всего того, чему мы научились к этому моменту».

2. Работа в парах «Условия бесконфликтного общения» (7 минут)

Приемы активного слушания
Отметки об использовании

1. «Эмпатическое покрывание»

2. Перефразирование

3. Отражение чувств

4. «Эхо»

5. Резюмирование

6. Открытые вопросы

Ошибки: совет, оценка

После окончания 5-минутной работы группе дается 2 минуты на обратную связь «слушателю» от «наблюдателя» и смену ролей. Затем ситуация воспроизводится еще дважды, чтобы каждый участник побывал во всех ролях.

Создаются пары из участников, которые, будучи в разных командах, играли одинаковые роли. В парах нежно составить список правил бесконфликтного общения (3-4 минуты).

Затем в общем круге обсуждается обобщенный список правил, он фиксируется ведущим с использованием позитивных формулировок.

3. Упражнение «Барьеры» (15 минут)

Пары из предыдущего упражнения случайным образом объединяются в четверки. Каждая группа получает набор карточек, которые нужно разложить на две стопки: «Фразы - барьеры на пути бесконфликтного общения» и «Фразы-помощники на пути к бесконфликтному общению».

4. Упражнение «Роли» (15 минут)

Участники разбиваются на подгруппы с помощью приема «капитан» (задается вопрос о том, что считает себя лидером, первые двое получают статус «капитанов» и набирают себе команду, по очереди приглашая по одному участнику). Команды расходятся в разные углы помещения, участники получают «шапочки» (полоски бумаги, скрепленные в круг), на которых написаны те или иные роли (видеть свою роль они не должны):

- Игнорируйте меня
- Спорьте со мной
- Разжевывайте мне все, как маленькому

1. «Можно ли сказать, что самый трудный вопрос, который сейчас стоит перед тобой - это?»

2. «Похоже, тебе было очень обидно?»

3. «Ты говоришь о том, что боишься экзаменов. Что именно тревожит тебя

больше всего?»

4. «К сожалению, я не знаю, что такое «незавершенный гештальт». Не мог бы ты объяснить мне, что ты имеешь в виду?»

5. «Мне кажется, что в нашем разговоре мы все время возвращаемся к одной и той же теме?»

6. «Для чего тебе нужно добиться именно этой цели?»

7. «Если подводить итог нашего разговора, я бы отметил(а), что сегодня мы.»

8. «Говори помедленнее, я тебя не понимаю»

9. «Я уверен(а), что ты впоследствии пожалеешь о том, что совершил именно

10. этот выбор» «Я думаю, в сложившейся ситуации тебе лучше всего поступить

следующим образом.»

11. «Посмотри на сложившуюся ситуацию иначе»

12. «Твоя трактовка сложившейся ситуации ошибочна, разве ты сам не видишь?»

13. «Я просто восхищен(а) тем, как ты мужественно и стойко переносишь свалившиеся на тебя беды!»

14. «Очевидно, что твои проблемы связаны с недостатком воспитания»

15. «Время лечит, тебе скоро станет легче»

16. «Давай поговорим о чем-нибудь другом. Что еще ты хочешь мне рассказать?»

17. «Я тебя очень хорошо понимаю. В моей жизни тоже был такой случай. Однажды...»

Результаты обсуждаются в общем круге, составляется единая раскладка.

- Общайтесь со мной уважительно, как с авторитетом
- Соглашайтесь со всем, что я говорю
- Восхищайтесь мной

Задача команды: составить план мероприятий на ближайший праздник. При этом нужно общаться с каждым участником так, как предписывает его роль. На составление плана дается 7 минут. Затем все возвращаются в общий круг, по кругу пытаются догадаться, что написано на их шапочке. Обсуждаются впечатление от своей роли.

5. Групповые медиаторы (37 минут)

Перед началом упражнения ведущий повторяет основные этапы медиации, а также сформулированные правила эффективного общения.

Группа делится на три подгруппы, вытягивая карточки из «волшебного мешочка»: «участник конфликта Маша», «участник конфликта Оля» (по одной карточке), «медиатор 1» и «медиатор 2» (поровну по числу оставшихся участников). Нужно заготовить несколько вариантов раздаточных материалов с использованием двух женских, двух мужских или женского и мужского имени. «Медиаторам» раздаются листы с описанием алгоритма медиации.

Организуется «круглый стол», участники рассказываются в соответствии со своими ролями (рассадку осуществляет ведущий). «Медиаторы» придумают имя для своих команд и получают «заявку».

ЗАЯВКА НА ПРОВЕДЕНИЕ ПОСРЕДНИЧЕСТВА

1. Фамилия и имя участника конфликта, выражающего просьбу о посредничестве, класс, домашний телефон : Маша, 8 «а», 2-33-44

2. Фамилия и имя другого участника конфликта Оля Иванова

3. Причина конфликта по мнению участника конфликта, желающим, чтобы конфликт был разрешен с помощью посредников (уточняется посредниками после проведения процедуры посредничества):

- ☐ сплетни
- ☐ разглашение тайны
- ☐ оскорбление
- ☐ нарушение соглашения
- ☐ обман
- ☐ отказ вернуть чужую вещь
- ☐ драка
- ☐ другое

4. Где произошел конфликт:

- ☐ в школьной столовой
- ☐ в раздевалке
- ☐ в классе
- ☐ в рекреации
- ☐ вне школы

5. Когда это случилось? вчера

6. Как можно связаться со вторым участником конфликта (класс, телефон, домашний адрес)?

Пункты заявки, заполняемые после проведения процедуры посредничества:

7. Проблема решена.

Участники конфликта и (фамилии и имена участников конфликта) обязуются выполнять соглашение, достигнутое в ходе посредничества. Подписи участников конфликта

8. (Заполняется, если проблема не решена и соглашение не достигнуто)

9. Проблема не решена.

а) Назначена еще одна процедура посредничества: _____ указать дату

б) Участникам конфликта предложено обратиться к школьному психологу

Подписи посредников _____

Конфликтующие _____ стороны _____ получают _____ инструкцию:

«Вы дружите много лет, с первого класса, сейчас учитесь в 8 «а».

Вчера вы крупно поссорились. Ссора зрела давно. Дело в том, что в последнее время Оля стала проводить много времени с девочкой, с которой она учится в музыкальной школе - с Катей. Маша обижалась, но терпела. А вчера выяснилось, что Оля рассказала Кате о неурядицах в Машиной семье (предстоящий развод родителей), о которых Маша рассказала только Оле как самой близкой подруге. Маша расценила это как предательство и высказала Оле много нелицеприятных слов. Сегодня Маша подостыла и готова помириться с Олей. Она подала заявку на проведение медиации».

«Ты считаешь поведение Оли предательством вашей дружбы. Ты готова помириться с Олей при условии, что она извинится и обещает больше никогда не сплетничать про тебя. Еще тебе хочется, чтобы Оля проводила с тобой больше времени, так, как это было до появления Кати».

Инструкция отдельно для Оли:

«Ты не видишь в своем поступке ничего плохого. Ты просто обсуждала с Катей, как можно помочь Маше в ее непростой ситуации, потому что видишь, что Маша переживает. Но вообще в последнее время тебе кажется, что Маша слишком много от тебя требует, не оставляет тебе права выбирать, с кем общаться. Ты готова помириться, но при условии, что Маша перестанет считать тебя своей собственностью».

Разыгрывается процедура медиации, где медиаторами выступают подгруппы. Каждый участник говорит одну реплику, после чего передает «право слова» следующему участнику (фиксируется передачей карандаша).

Ведущий выполняет роль эксперта. Он не вмешивается в процесс, однако в случае, если медиаторы «забуксовали», может остановить игру, вместе с группой обсудить сложившуюся ситуацию и наметить пути выхода из нее. Итогом игры должно стать подписание мирового соглашения на бланке заявки.

По завершении разыгрывания организуется обсуждение: что получилось, что было трудно, какие навыки нуждаются в доработке?

Занятие Понятие конфликта. Знакомство с понятием «конфликт». Конфликтные типы личности, Формула конфликта. Занятие Виды конфликта Разбор видов конфликтов. Поведение при возникшей конфликтной ситуации.

Управление конфликтом. Правила бесконфликтного общения. Проявление агрессивности, эгоизма. Стресс.

Занятие Неуверенный – уверенный – самоуверенный Определение и виды издевательств. Психологическая характеристика

поведения «Жертвы» и «обидчика». Освоение алгоритма ненасильственного общения, выражение просьбы, отказа, благодарности на основе «языка жирафа». Занятие Лидер и его качества. Скрытое управление собеседником против его воли. Блок – схема «Защита от манипуляций».

Занятие Эффективное разрешение конфликта Беседа (как себя вести, если возникла конфликтная ситуация?). Управление конфликтом.

Занятие Терпимость в общении

Правила бесконфликтного общения. Занятие Я и другой (принятие своего мнения и мнения других)

Малая и большая группы. Группа и коллектив. Положение человека в группе и коллективе. Психологический климат в группе и коллективе. Формальные и неформальные группы. Итоговое занятие. Групповые коммуникативные игры на сплочение коллектива «Ниточка и иголочка», «Принятие решений».

Занятие Неведомые миры

Практическое занятие: ролевая коммуникативная игра «Как разрешить конфликт». Рефлексия, упражнение «Живая анкета». Проигрывание

поведения в стрессовой ситуации.

Занятие Самопознание и саморазвитие

Способы самопознания. Кто я? Какой я? Я глазами других людей.

Тема 1.2 Изучение ситуаций психологической, физической, моральной травли, психокоррекция буллинга, боссинга, прессинга.

Документальный фильм про буллинг среди подростков, в школе «Мы просто шутим» https://vkvideo.ru/video-18899937_456241518

Тренинг на тему: «Стоп буллинг»

Цель: познакомить учащихся с понятием, формами и структурой буллинга; воспитывать чувство эмпатии переживания к ребенку, который подвергается насилию; развивать умение поиска путей выхода из сложной ситуации; формировать навыки ответственного и безопасного поведения, профилактику насилия в школьной среде

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие»

Знакомство с участниками группы, настройка на восприятие нового материала. Учитель предлагает детям смять лист бумаги, а затем попытаться вернуть его в исходное состояние, то есть, чтобы лист бумаги стал снова гладким и ровным.

Вопросы для обсуждения: Может бумага стать снова идеально гладкой? А что происходит с человеком когда он слышит оскорбительные слова? Можно ли восстановить назвать свое имя и закончить высказывание: «Я являюсь подарком в этом мире потому что ...»

2. Упражнение «Лист бумаги» (5 мин.)

Учитель предлагает эмоциональное отношение человека к обидчику сказав «прости».

Итог: обидеть человека легко, а вернуть доверие длительный процесс.

3. Сообщение темы занятия, вступительное слово (3 мин.)

Цель: сообщение темы занятия, установка на работу.

Здравствуйте. Сегодня мы с вами здесь для того, чтобы обсудить важную тему - тему буллинга, насилия и жестокости среди учащихся. Каждому из нас хотя бы раз в жизни приходилось столкнуться с насилием. Оно могло применяться против вас самих, вы могли быть свидетелем, или сами становились теми, кто оскорбляет. Мы поговорим о насилии и жестокости, направленных на одного ребенка. Это явление называют буллинг. Сегодня мы попробуем понять чувства жертвы буллинга, и поведение агрессора. И самое главное, вместе найдем пути помощи пострадавшему ребенку и попробуем обезопасить себя, чтобы не сыграть одну из ролей в буллинге. Надеюсь, вам будет, интересно и познавательно и вы с пользой проведете время.

4. Мозговой штурм "Что такое буллинг" (10 мин.)

Цель: познакомить учащихся с понятием буллинг, социальными ролями в буллинге и стилями их поведения.

Сегодня среди учащейся молодежи чрезвычайно обострилась проблема насилия, осуществляемого самими детьми по отношению друг к другу. В последние годы признано распространение такого явления, как школьный буллинг. Вы спросите что это такое: буллинг в переводе с английского - хулиганить, хамить, определяется, как ущемление, травля, дискриминация. Форма психического насилия в виде травли, бойкота, насмешек, дезинформации, порчи личных вещей, физической расправы и т.п. Это длительный процесс сознательного жестокого обращения (физического и психического) со стороны ребенка или группы детей к другому ребенку или детям. Это агрессивное и крайне неприятное поведение одного ребенка или группы детей по отношению к другому ребенку, что сопровождается постоянным физическим и психологическим давлением. Причин буллинга - множество. А тем, кого буллят, может оказаться каждый, кто не вписался в рамки того или иного коллектива.

4 главных компонента буллинга

- ☐ агрессивное и негативное поведение;
- ☐ осуществляется регулярно;
- ☐ происходит в отношениях, участники которых имеют неодинаковую власть;
- ☐ такое поведение является преднамеренным.

Социальная структура буллинга

- преследователь (обидчик, агрессор) если это мальчики, они обычно физически сильнее других; выделяются внешностью, манерой поведения, одеждой, они часто дерзкие и агрессивные в отношении детей и взрослых: не очень хорошо учатся; имеют достаточно большой круг друзей или единомышленников и др.
- пострадавший ребенок (жертва) дети, которые не могут защитить себя, физически слабее своих сверстников; неуверенные в себе дети, замкнутые, молчаливые; дети, имеющие рыжие волосы, полные или худые, дети, которые избегают определенных мест в школе (например, на перерыве сидят в классе), дети, которые часто не имеют ни одного близкого друга, лучше общаются со взрослыми чем со сверстниками.
- наблюдатели, дети из числа обидчиков; одноклассники; случайные ученики и т.д.

Сейчас мы можем вспомнить, что возможно каждый из нас, играл какую-то свою роль в буллинге. Например, был наблюдателем, но при этом не задумывался, что является непосредственным его участником.

Последствия буллинга могут быть разнообразны. Их жертвы испытывают немало страданий. Это и снижение самооценки, плохой сон и аппетит, тревожность, употребление алкоголя, курение, мысли о самоубийстве и другие.

Итак, как видим, явление буллинга является распространенным, но в наших силах его остановить и не оставаться в стороне. Ведь следует помнить, что сегодня ты - наблюдатель, а завтра - жертва.

Вопрос- «замечали вы проявления буллинга в школьном коллективе».

Заслушивание ответов учащихся.

5. Упражнение «Почему так происходит» (10 мин.)

Цель: выяснить причины поведения участников буллинга.

Сейчас каждый из вас выберет у меня карточку. С другой стороны там есть изображение, карточки открываете по моей команде. Прошу объединяться в группы по рисункам, которые есть на карточках. Спасибо. А теперь, как вы думаете, что означает "стрела?"(агрессор), "глаз" (наблюдатель), "мишень" (жертва).Вы невольно получили роли. А сейчас каждая группа получит свою задачу. Группа "агрессоров"попытается написать причины, побуждающие обидчика себя так вести. Группа "жертв"попытается написать причины, почему дети становятся легкими мишенями для обидчиков. Группа «наблюдателей»пишет причины, почему наблюдатели часто вмешиваются в процесс буллинга. Обсуждение.

6. Упражнение « Миф или реальность»

Упражнение «Миф или реальность»

Детям предлагается прослушать факты о насилии и обнаружить, что является правдой, а что нет:

- ☐ Насилие имеет и положительные стороны (НЕТ)
- ☐ Использование нецензурных слов ребенком по отношению к другому является проявлением насилия (Да).
- ☐ Насилие - это когда видно следы на теле жертвы (Да).
- ☐ Бьют заслуженно (НЕТ).
- ☐ В школе наиболее распространенное психологическое насилие, использование нецензурных слов одного ребенка по отношению к другому (да).
- ☐ Ребенок, который страдает от насилия должен молчать об этом (НЕТ).
- ☐ Ребята склонны к проявлениям насилия больше, чем девушки (да).
- ☐ Насилие карается законом РФ (Да).
- ☐ Насилие - это признак мужества ребенка в школе (НЕТ).
- ☐ Рассказывать о том, что над вами были совершены насильственные действия - это признак слабости ребенка (НЕТ).
- ☐ Насилие - это преступление (Да).
- ☐ Милиция должна вмешиваться в решение проблемы насилия (Да).
- ☐ Надо молчать когда страдаете от насилия, буллинга (Нет)
- ☐ Издевательства бойкот игнорирование - это насилие (да) (психологические)
- ☐ Обидчиком, агрессором может быть только взрослый (Нет)
- ☐ Буллинг - это длительный процесс сознательного, жестокого обращения со стороны ребенка или группы детей к другому человеку или детям (Да)
- ☐ Ребенок которая страдает от буллинга всегда в радостном настроении (Нет)

□ Часто, ребенок, совершивший буллинг имеет преимущества над своей жертвой (старше, физически сильнее, у него выше авторитет в группе, классе (да))

7. Упражнение «Я смогу помочь» (10 мин)

Цель: выработка навыков безопасного поведения в конкретной ситуации, поиск путей защиты в ситуации буллинга. Вы остаетесь работать в подгруппах. Каждая подгруппа получит определенную ситуацию, в которой описана ситуация, когда осуществляется насилие. Ваша задача состоит в том, чтобы помочь жертве и найти для нее пути защиты и безопасного поведения.

Упражнение «Я смогу помочь»

Ситуация 1.

Она как всегда сидела за партой, хотя все ее сверстники суеились и шумели во время перерыва. Светлана наблюдала ежедневно одну и ту же картину: девочки весело смеются, шутят и кокетливо посматривают на ребят. Конечно, ведь они не носят этих уродливых очков и брекетов на зубах. Из-за она терпела столько издевательств и насмешек среди одноклассников! Только дома она могла насладиться любовью и теплом, которое дарили ей ее родители. Пустой класс. За партой одиноко сидит Светлана. К ней подходят две девушки. Это ее одноклассницы. Начинают насмехаться над девочкой: забирают очки, бросают на пол тетради и книги, топчут их. Девочка начинает плакать.

И вдруг ... СТОП!

Ситуация 2.

Каждое утро Максима начиналось с того, что он слышал очередную ссору отца и матери. Так произошло и в этот раз. Проспав, он быстро оделся и выбежал на улицу. Завтракать не хотелось, и ни мама, ни папа не заметят, что его уже нет. Он привык. Ведь давно его в семье не замечали. В школу тоже не хотелось идти. Ведь там старшие ребята снова начнут издеваться над ним: цеплять на спину обидные прозвища, давать пинки, ставить подножки. Было очень тяжело, ведь пожаловаться было некому ... Школа. Прозвенел звонок на перемену. С расстроенным лицом Максим вышел из класса.

В это время к нему подошли трое старшеклассников. Начали издеваться, насмехаться. Один из них похлопал Максима по спине, прицепив листок с надписью «Ударь меня». Парень не знал об этом. Максима больно толкнули и он упал. Было очень больно. На глаза навернулись слезы.

И вдруг ... СТОП!

Ситуация 3.

Когда-то Саша жил в счастливой и полноценной семье. Но после развода родителей мать была постоянно занята. А он так хотел внимания и тепла. Ведь он также тяжело переживал развод родителей, хотя и не показывал этого. Из-за этого он стал плохо учиться. Часто конфликтовал с учителями и детьми.

Этот день в школе не был исключением. После урока он подрался с одноклассником, нагрубил учительнице, которая сделала ему замечание, и

как всегда пришел на уроки не подготовленным. Одноклассники Саши невзлюбили и часто смеялись и издевались над ним, не принимали в общую компанию. Но он не высказывал своей боли из-за этого. На самом деле ему было страшно ...

Школа. Уроки давно закончились. Все разошлись. Саше не хотелось идти домой. Саша одевает свою куртку. В это время к нему подходят двое старшеклассников, предлагают сигарету. Саша, сначала колеблется, но потом соглашается пойти с ними закурить. Уходя из гардероба, старшеклассники начинают требовать у парня деньги. Саша объясняет, что у него нет денег. Ребят это возмущает, и они начинают его бить.

И вдруг ... СТОП!

Вопросы для обсуждения:

1. Были ли трудности при выполнении задания? Если да, то в чем именно?
2. Какие эмоции или переживания вы испытывали к детям, которые оказались в сложных ситуациях?

Рекомендации:

1. Сохраняй спокойствие и обойди ситуацию.
2. Сдерживай гнев.
3. Говори спокойно и уверенно - дай агрессору возможность остановиться.
4. Обратись за помощью ко взрослому, которому доверяешь (это может быть учитель, психолог или социальный педагог).
5. Сообщи о буллинге кому-то из взрослых анонимно.
6. Поговори об этом со своим братом, сестрой, знакомыми.
7. Отойди в сторону. Это не признак слабости!
8. Удали провокационные факторы.

Памятка. Помните!

☐ Вы имеете право отказаться делать то, к чему вас принуждают силой или оскорбительными, злыми словами.

☐ Ваша собственность принадлежит только вам.

☐ Вы имеете право на помощь.

☐ Каждый ребенок имеет право жить свободно, в безопасности, чувствуя тепло и любовь!

8. Просмотр видеоролика о буллинге. «Кто может помочь»

9. Притча «Сколько весит снежинка?»

Однажды маленькая синичка, сидя на заснеженной ветке дерева, спросила у дикого голубя:

- Сколько весит одна снежинка?

- Не больше, чем ничего, - ответил он ей.

- Тогда я хочу рассказать тебе очень интересную историю, - продолжала синичка. - Однажды я сидела на еловой ветке, и начался снегопад. Это еще не была метель, и легкие снежинки спокойно ложились на деревья. Я насчитала 7435679 снежинок, которые опустились на еловую ветку. И когда последняя снежинка, что, как ты сказал, «весит не более, чем ничего», упала на нее - ветвь сломалась. - После этого синичка взлетела, оставив голубя в глубокой

задумчивости.

Сколько весят наши слова? Иногда те слова, которые «не стоят» ничего, наши поступки, которые мы делаем, незаметные для нас самих, ложатся большим оскорблением и болью на других. И под таким грузом может сломаться каждый человек. Я точно знаю, что хотя бы раз, но каждый из нас наносил обиды другим, даже не замечая этого.

На самом деле слова, с которыми мы обращаемся друг к другу, весят очень много: добрыми, ласковыми можно поднять человеку настроение, сделать его счастливым, а злыми и жестокими - огорчить, обидеть, унижить и даже убить. Об этом нужно помнить при общении и конфликтах, чтобы не испортить отношений навсегда. Предлагаю вам взять вот такую снежинку в руки и передать товарищу, что сидит рядом со словами «Ты лучший, потому что ...»

9. Подведение итогов. (7 мин.)

2 этап. Введение в тему занятия. (20 мин)

Педагог-психолог: - Ребята, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы угадаете ее название.

Педагог-психолог: - Итак, что же это за сказка? Конечно, это сказка о гадком утенке. А давайте вспомним, что было дальше.

Ответы учеников.

Педагог-психолог: - Вы очень хорошо помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать. (Приложение 2)

Педагог-психолог: - Ребята, скажите, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить от нападок других птиц? А как вы думаете, почему обижали утенка?

Ответы детей.

Педагог-психолог: - Верно, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнуто игнорируют, — это называется “травля”. И это недопустимо.

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить.

Педагог-психолог: - Как вы думаете: травлю можно искоренить либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

Педагог-психолог: - Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства,

агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый. Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п. Прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер
- агрессор,
- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),
- ребенок
- жертва,
- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят),
- свидетели
- аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);
- защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву).

Педагог-психолог: Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь класса под названием “травля”. Пусть один балл будет означать “я никогда в этом не участвую”, два балла — “иногда присоединяюсь, но потом жалею”, три балла — “травил, травлю и буду травить; это же здорово”. Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе.

Дети оценивают себя.(5 мин)

Педагог-психолог: - Как я рада, что никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечиться.

Второй блок занятий (практический).

Цель: повышение толерантности и профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

3 этап практикум

Упражнение «Любовь и злость» (10 мин)

Инструкция учащимся: «Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто

не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1–2 мин).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: “Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня”. (1–2 мин.)

Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (1 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (1 мин). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга.

Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

Вопросы для обсуждения:

- ☐ Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?
- ☐ Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- ☐ Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
- ☐ Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?
- ☐ Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
- ☐ Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или когда о нем рассказываешь?

Рекомендации. Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте».

Игра «Спускаем пар» (15 мин)

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: “Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки” или “Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты”.

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь “спустить пар”. Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно “спускать пар”».

(Когда круг “спускания пара” завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.)

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: “Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками” или “Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение «Покажи ситуацию» (15 мин)

Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары. На подготовку парам дается (2 мин).

(Приложение 3)

Вопросы для обсуждения:

- ☐ Что вы чувствовали когда представляли ситуации?
- ☐ Всегда ли понятно то, что происходит, если мы просто смотрим на ситуацию?
- ☐ Что хотелось сделать больше всего?
- ☐ Почему так важно точно говорить, что именно происходит?
- ☐ Когда проще помочь в ситуации, которая может произойти?

Игра «Иван Иванович» (5 мин)

Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя.

(Приложение 3)

Задача аудитории — следить за тем, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому.

Когда зайдет последний участник и передаст полученную информацию группе, снова зачитайте оригинал.

Очень важно предложить учащимся проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности» (5 мин).

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?

4 этап. Завершение. (10 мин)

Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

- ☐ У нас не выясняют отношения с кулаками.
- ☐ Не оскорбляют друг друга.
- ☐ Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.
- ☐ Не смеются над чужими недостатками.
- ☐ Не портят чужие вещи.....

(И т.п, дети предлагают правила)

Педагог-психолог: - А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек имеет положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Давайте, сегодня вместе вырастим свое дерево толерантности, которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться.

У вас есть стикеры – листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, а у меня на доске ствол дерева толерантности (дети пишут и приклеивают листочки, а затем зачитывают их).

Рефлексия:

- Что вам понравилось в занятии?
- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?
- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

Итог занятия.

Педагог-психолог:

- Это дерево останется с вами и пусть на нем появляются новые плоды и побеги ваших успехов в толерантном общении с людьми!