

Программа проведения социально-педагогических тренингов по  
«Профилактике буллинга» для обучающихся 1-4 классов

Разработчики:  
руководитель службы сопровождения  
муниципальных социально-педагогических  
проектов МАУ ЗАТО Северск «РЦО»  
Петров К.В.;  
методист  
МАУ ЗАТО Северск «РЦО» Е.В. Зайцева  
Педагог-психолог  
МБОУ «Северская гимназия» А.В. Багданова

## Содержание

Актуальность.....	3
<b>1. Описание программы «Профилактика буллинга» для обучающихся 1-4 классов.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Описание психодиагностического материала .....</b>	<b>7</b>
2.1 Описание проективного теста «Несуществующее животное» (проективная методика исследования личности; предложена М.З. Друкаревич).....	7
2.2. Описание методики диагностики нравственной самооценки (методика Колмогорцева Л. Н.) .....	11
2.3. Описание методики диагностика этики поведения (по методике М.И.Шиловой) .....	12
<b>3. Содержание программы «Профилактика буллинга» для обучающихся 1-4 кл. ....</b>	<b>14</b>
3.1. Занятие № 1. Тема занятия: «Что такое дружба?».....	14
3.2. Занятие № 2: Тема занятия: «Почему дети дерутся?» .....	19
3.3. Занятие № 3. Тема занятия: «Как найти себе друзей?».....	23
<b>Заключение .....</b>	<b>27</b>
<b>Литература.....</b>	<b>28</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>29</b>
Анкета для детей № 1 .....	29
Анкета для детей № 2 .....	30

## Актуальность

Сегодня в современном мире большое внимание уделяется проведению воспитательной и профилактической работы в образовательной организации, направленной на формирование позитивной позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности, профилактику негативных явлений в поведении, оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года).

Необходимость развития совладающего поведения, способствующего построению конструктивных взаимоотношений с социумом сегодня так же актуальна, как и десятилетия назад. Эту социальную потребность в личном и общественном формировании детей и подростков, можно подкрепить ежегодной статистикой правонарушений против жизни и здоровья совершаемой детьми и подростками, где к причинам развития неблагоприятных ситуаций относят неспособность ребенка отдавать отчет своим действиям под влиянием внешних и внутренних факторов. [3]

Копинг-поведение детей (понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются личностью для преодоления различных жизненных ситуаций) напрямую зависит от развития внутренних механизмов защиты и совладения с собой, как важной и необходимой части развития личности ребенка. Эмоциональный уровень реагирования на трудные ситуации, с которыми сталкивается ребенок в социальном взаимодействии в 6–12 лет считается возрастной нормой, однако формирование конструктивного стиля совладающего поведения направленного на решение проблемы, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и интернализация, является важнейшей составляющей адаптационного процесса и реагирование ребенка на стрессовые ситуации. [5]

По мнению экспертов сайта Насилия. Нет., которые являются сторонниками проведения профилактических мероприятий среди школьников, считают что в младшей школе происходит знакомство детей с основами социального мировоззрения: все люди— разные, все хороши по-своему, нужно изучать и знать свои особенности, уметь выражать свои эмоции, выстраивать общение. Занятия на формирование толерантного поведения, снижающие агрессивность, коммуникативные тренинги, помогут школьникам разрешать конфликтные ситуации, сглаживать недоразумения. [18]

С 2017г. на территории России повсеместно внедряются антибуллинговые программы по проведению комплексных занятий с детьми и подростками.

Участие детей в занятиях, направленных на формирование положительного поведения в социуме способствует созданию комфортной, развивающей образовательной среды.

**Цель** программы – профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков, через формирование способности к пониманию и выражению своих эмоций; способности к пониманию эмоций других людей; способности к управлению своими эмоциями.

### **Задачи:**

1. Обучить детей и подростков навыкам конструктивного взаимодействия с социальной средой (распознавание ситуации конфликта, распознавание ситуации психологического и физического давления, саморегуляция);
2. Сформировать положительное социальное взаимодействие (формирование навыков толерантного отношения в школьном сообществе, доверительных взаимоотношений в социальной микросреде, уважительного отношения к личности человека);
3. Провести профилактику негативных проявлений в поведении детей и подростков (формирование навыков осознанного, совладающего поведения, саморегуляции);
4. Сформировать коммуникативную компетенцию, дружественную атмосферу в учебных коллективах.

**Целевая аудитория:**

1. Обучающиеся образовательных организаций в системе начального школьного образования (обучающиеся 1– 4 классов).
2. Педагоги и специалисты образовательных организаций (как партнеры в деле преодоления негативных последствий в поведении, оказания помощи).

Ожидаемым результатом участия в программе «Профилактика буллинга» заключается в участии 100% детей в положительном социальном взаимодействии; в проведении анализа ситуаций с которыми сталкиваются дети, взаимодействуя друг с другом, а также в зарождении зерна на пути формирования осознанного (ответственного) поведения.

## **1. Описание программы «Профилактика буллинга» для обучающихся 1-4 классов**

Основным содержанием Программы являются проведение групповых занятий с обучающимися по формированию единого социального пространства, способствующего в создании условий для обучения, развития личности, сохранения психического и физического здоровья обучающихся.

Программа неспецифической направленности «Профилактика буллинга» для обучающихся начальной школы, реализуется в рамках муниципальной программы «Профилактика алкоголизма, наркомании, токсикомании и ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи ЗАТО Северск» на 2021 - 2024 годы, направлена на предупреждение негативных проявлений в поведении среди детей и подростков.

Занятия по Программе проводятся в форме занятия с элементами социально-психологического тренинга, т.к. эта модель взаимодействия с детьми, является наиболее эффективной. Педагог, педагог-психолог по своему усмотрению может их группировать и сочетать в зависимости от целей, которые он поставил.

Занятия по программе «Профилактика буллинга» проводятся 1 раз в неделю, время проведения занятия 90 минут.

Темы занятий:

1. Что такое дружба;
2. Почему дети дерутся?;
3. Как найти себе друзей.

Первый день занятий, ориентирован на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям, помогающим выстраиванию положительного межличностного взаимодействия. Рассматриваемые социальные категории: дружба, взаимопомощь.

Второй день занятий ориентирован на формирование опознавания взаимосвязи эмоционального состояния и поведения человека, развитие эмпатии. Рассматриваемые социальные категории: эмоции, гнев, поведение.

Третий день ориентирована на формирование осознанного поведения. Обучение навыкам реагирования в негативной ситуации приемлемым способом. Рассматриваемые социальные категории: конструктивные стратегии поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

По окончании проведения занятий по программе «Профилактика буллинга» предполагается закрепление материала творческими работами детей, рисунками, либо рассказами на тему: «Как дружно жить в классе»; «Что делать если тебя обижают?»; «Как научиться дружить?».

Реализация программы проходит в несколько этапов:

I – Подготовительный этап (тематическое планирование, подборка упражнений, демонстрационного и раздаточного материала, диагностического инструментария, организация групп в образовательных учреждениях).

II – Основной этап (информирование детей о проведении занятий, проведение первичного диагностического обследования детей (отображающий специфику отношений в детском коллективе). Проведение занятий по программе.

III – Заключительный этап. (подведение итогов и получение обратной связи участников программы; повторное психодиагностическое обследование, анализ результатов, определение динамики психологических показателей).

Индивидуальные компоненты, программы предполагают:

1. Подробное исследование проблемы и ее распространенности в конкретной школе (беседы с педагогическим коллективом, подростками, индивидуальные консультации и групповые консультации с участниками буллинга, жертвами буллинга).
2. Акцент на взаимоотношениях в подростковой среде, взаимодействиях с учителем, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в школе и в классе.

3. Создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним.
4. Использование на занятиях медиа фильмов и наглядных пособий, некоторые примеры фильмов: фильм для специалистов ОУ: цикл видеороликов для учителей. Мультипликационный фильм "Травли-НЕТ" [16]
5. Индивидуальная психологическая работа с детьми, имеющими трудности поведения, выражением негативных эмоций конструктивным способом, детьми- жертвами негативного поведения (травля, травля, агрессия).

Структура занятия предполагает:

1. Вводная часть (проведение упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности).
2. Основной этап (проведение бесед, игр, упражнений, помогающих понять и усвоить тему занятия).
3. Рефлексия (в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами).

Профессиональная компетенция педагогических работников к проведению занятий: занятия рекомендуются к проведению педагогами-психологами, классными руководителями, имеющими профессиональные знания в области детской психологии.

Эффективность участия детей программе оценивается по результатам проведения психодиагностики на начальном и заключительном этапах реализации программы по методике Колмогорцевой Л. Н. «Диагностика нравственной самооценки» и «Диагностика этики поведения» (по методике М.И.Шиловой), адаптированных для обучающихся 2-5 кл. психодиагностические методики в 1 классе, относятся к проективным методикам, например «Несуществующее животное», направленное на выявление уровня агрессии у школьников. [2]  
[5]

## 2. Описание психодиагностического материала

### 2.1 Описание проективного теста «Несуществующее животное» (проективная методика исследования личности; предложена М.З. Друкаревич).

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах.

Метод исследования личности с помощью проективного теста "Несуществующее животное" построен на теории психомоторной связи. Применение теста «Несуществующее животное» в основном рассчитано на исследование психомоторной связи и состояния психики – главным образом выявление скрытых эмоций – у детей от пяти-шести лет и взрослых.

В отличие от большинства других рисуночных тестов, этот является одной из самых информативных рисуночных методик и может широко применяться для психологического обследования. [2]

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием». Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Показатели и интерпретации

#### 1. Положение рисунка на листе.

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально-поставленного листа.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

#### 2. Центральная часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается планируется — осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно).

Положение «анфас», т. е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств — уши, рот, глаза.

Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения.

Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то и другое вместе.

Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия.

Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки.

Обратить внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — истероидно—демонстративные манеры поведения. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытываемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно—ответная. Перья — тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности.

Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда -постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями.

Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек — кудрей; цветково—функциональные детали — уверенность в себе, «самораспространение», любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа — крылья или щупальца и т.д.)

Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево.

Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности.

Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.).

Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контуры фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена.

Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т. е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей;

нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения;

боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного.

Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждения, вкусов.

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т. п.). Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия.

В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность.

Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность.

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошек). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего).

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, — свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы.

Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу.

Фигура круга (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т. п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т. п.). Другой вариант - словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т. п.).

Первое - рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний.

Встречаются названия поверхностно звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратекер» и т. п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т. п.). При соответственно иронически—снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру—тру», «лю-лю», «кус-кус» и т. п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями («аберосинотикли-рон», «гулобарниклетамиешиния» и т. п.). [2] [5]

## 2.2. Описание методики диагностики нравственной самооценки (методика Колмогорцева Л. Н.)

Цель: исследование уровня нравственной самооценки у детей младших классов

Данная методика предназначена для выявления детей с разными уровнями нравственной самооценки и позволяет посмотреть, как ребенок оценивает свой поступок в соответствии с правилами, усвоенными им от взрослых, а также его склонность судить о поступках по важности их последствий, суждения о которых выносятся в зависимости от того вознаграждение или наказание может повлечь за собой этот поступок. (Приложение 1)

Инструкция: Учитель обращается к ученикам со следующими словами: "Сейчас я прочитаю вам 10-ть высказываний. Внимательно послушайте каждое из них. Подумайте, насколько вы с ними согласны (насколько они про вас). Если вы полностью согласны с высказыванием, оцените ваш ответ в 4-е бала; если вы больше согласны, чем не согласны - оцените ответ в 3-и бала; если вы немножко согласны - оцените ответ в 2-а бала; если вы совсем не согласны - оцените ответ в 1-н балл.

- если вы полностью согласны с высказыванием, выберите ответ всегда (4 балла);
- если, вы больше согласны, чем не согласны, выберите ответ часто (3 балла);
- если вы немножко согласны, выберите ответ редко (2 балла);
- если вы совсем не согласны, выберите ответ никогда (1 балл).

Текст вопросов:

1. Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.
2. Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.
3. Я считаю, что можно быть не сдержанным с некоторыми взрослыми.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.
4. Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы наругать неприятному мне человеку.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.
5. Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.
6. Я думаю, что можно позволить себе выругаться на несправедливое замечание в мой адрес.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.
7. Если кого-то в классе дразнят, то я его тоже дразню.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.
8. Мне приятно делать людям радость.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.
9. Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.
10. Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они не правы.  
- всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.

Обработка результатов: Номера 3, 4, 6, 7 (отрицательные вопросы) обрабатываются следующим образом: ответу, оцененному в 4 балла, приписывается 1 единица, в 3 балла – 2 единицы, в 2 балла – 3 единицы, в 1 балл – 4 единицы.

В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с баллом. Например, 4 балла – это 4 единицы, 3 балла – 3 единицы и т.д.

Интерпретация результатов:

- От 34 до 40 единиц – высокий уровень нравственной самооценки.
- От 24 до 33 единиц – средний уровень нравственной самооценки.
- От 16 до 23 единиц – нравственная самооценка находится на уровне ниже среднего.
- От 10 до 15 единиц – низкий уровень нравственной самооценки. [3]

## 2.3. Описание методики диагностика этики поведения (по методике М.И.Шиловой)

Цель: исследование поведенческих особенностей у детей младшего школьного возраста

Этика поведения - нормы поведения, мораль, совокупность нравственных правил среди членов общества. Отражает то, что считается допустимым в человеческом поведении, что есть хорошо или плохо, правильно или неправильно в человеческом поведении. (Приложение 2)

Инструкция: прочитайте пять незаконченных предложений. Вы должны подумать и каждое из этих предложений дописать сами. Переписывать первую часть предложений не надо".

Текст:

1. Когда я вижу кого-то из ребят в нелепой ситуации, то я...

---

---

2. Если кто-то надо мной смеется, то я...

---

---

3. Если я хочу, чтобы меня приняли в игру, то я...

---

---

4. Когда меня постоянно перебивают, то я...

---

---

5. Когда мне не хочется общаться с одноклассниками, я...

---

---

Интерпретация:

Первый вопрос: отрицательный результат проявляется, если в ответе присутствуют: равнодушие, агрессия, легкомысленное отношение. Положительный результат: помощь, сочувствие.

Второй вопрос: Отрицательный результат: агрессия, разные способы психологического подавления. Положительный результат: отсутствие реакции, уход от ситуации; высказывание своих чувств, мнения без грубости и агрессии.

Третий вопрос: Отрицательный результат: Давление, агрессия, хитрость. Положительный результат: Самоутверждающее поведение, построенное на равноправных отношениях, открытая позиция.

Четвертый вопрос: Отрицательный результат: Отсутствие всякой реакции, агрессия, раздражение, угроза, давление. Положительный результат: Высказывание своего пожелания, мнения, чувств, отношения без агрессии и грубости.

Пятый вопрос: Отрицательный результат: Грубость, агрессия, нетактичность. Положительный результат: Тактичное, мягкое, понятное высказывание своего пожелания. [3]

Таким образом, представленные методики помогут более широко сформировать представление о том, как ребенок оценивает свой поступок в соответствии с правилами, усвоенными им от взрослых, а также его склонность судить о поступках по важности их последствий, суждения о которых выносятся в зависимости от того вознаграждение или наказание может повлечь за собой этот поступок. Подобранные методики помогут понять, что считается допустимым в человеческом поведении для ребенка, что в его понимании есть

хорошо или плохо, правильно или неправильно в человеческом поведении. Методика «Несуществующее животное» поможет понять, какие эмоции скрываются или подавляются ребенком.

Для формирования картины представлений о внутреннем мире ребенка, о моральных нормах и правилах его поведения в обществе, предусмотрено использование не менее 2 методик.

### 3. Содержание программы «Профилактика буллинга» для обучающихся 1-4 кл.

#### 3.1. Занятие № 1. Тема занятия: «Что такое дружба?»

Занятие №1 ориентировано на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям, помогающим выстраиванию положительного межличностного взаимодействия. Рассматриваемые социальные категории: дружба, взаимовыручка, взаимопомощь.

##### Этап 1. Вводная часть

Вступительное слово: Сегодня мы с Вами поговорим об очень важных словах в нашей жизни, надеюсь мультфильм Вам поможет понять тему нашего урока.

Просмотр Мультфильма о дружбе и взаимовыручке

Обсуждение по итогам просмотра:

- О чем говорит нам этот мультфильм, о чем мы сегодня будем разговаривать? (о дружбе и взаимовыручке);
- Ребята, как вы считаете, можно ли прожить на свете без дружбы? А что для вас обозначает дружба, взаимовыручка какой смысл у этих слов?
- Как вы думаете почему собачка сначала прогнала аиста, а потом дала ему то, что он хочет?. Как вы понимаете смысл слова «Взаимовыручка»?; Можно ли жить без взаимовыручки?;
- Вы часто выручаете друг друга в трудных ситуациях?.

Сейчас мы с Вами немного поиграем и подумаем, а как рождается дружба, и как научиться понимать человека и помогать ему заводить друзей.

##### 2. Основная часть

#### 1. Упражнение «Мой идеальный друг»

Цель: осознание учащимися тех качеств, которые ценятся в дружбе

Задача: Построить «дом» из качеств, которыми по мнению учащихся должен обладать идеальный друг

Материал: из листа бумаги А4 вырезаны блоки (фундамент дома), крыша (с надписью дружба)

Вопросы для обсуждения:

- Какими качествами в идеале должен обладать друг? (качества записываются на фундаменте дома);
- Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?;
- Что может помешать дружбе?;
- У вас много друзей в классе?.

Время выполнения упражнения: (5 мин)

Обсуждение по итогам упражнения:

- Как вы думаете а есть ли в нас хорошие и плохие качества?;
- Давайте подумаем, какие качества нам помогают общаться и заводить новых друзей. А какие мешают?.

#### 2. Упражнение «Светофорик»

Цель: формирование представлений о положительных и отрицательных качествах личности человека, помогающих и мешающих выстраиванию положительного взаимодействия

Инструментарий: таблички с недописанными качествами. Три круга: красный, желтый, зеленый (располагаются на доске в форме светофора).

Ведущий предлагает детям из перечисленных качеств выбрать те, которые необходимы для дружбы, и которые мешают дружбе. Качества необходимо расположить по принципу светофора- дружба невозможна (красный), возможна, но не крепкая (желтый), дружба будет крепкая (зеленый).

Качества дописаны не до конца, дети должны додумать: вежливость (ВЕ....), грубость (ГРУ...), понимание (ПО....), сочувствие (СО....), жалость (ЖА....), жадность (ЖАД....), злобность (ЗЛОБ...), трусость (ТРУ....), доброжелательность (ДО...), щедрость (ЩЕДР...), отзывчивость (ОТЗЫВ...), доброта (ДОБ...) и пр.

- Какие качества по Вашему мнению мешают появлению дружбы?;
- Какие качества есть у Ваших друзей?; в Вас самих?;
- С какими качествами дружба невозможна?.

### **Упражнения «Мешочек» (на замену)**

Цель: формирование представление о качествах личности помогающих и мешающих выстраиванию положительного взаимодействия.

Материал: заготовленные качества личности человека: жадность, доброта, отзывчивость, грубость, трудолюбие, трусливость, упорство, драчливость, несдержанность, лень, равнодушие, эгоизм, уважение. (Качества можно дополнить по усмотрению учителя).

Ведущий рисует на доске два мешочка. В один предлагает детям поместить «светлые» качества человека, которые помогают ему в жизни найти себе друзей; во второй «темные» качества, которые мешают ему в жизни найти друзей. По мере помещения качества в мешочек необходимо обсуждать почему дети приняли такое решение (фронтально).

Время выполнения: 10-15 минут

Обсуждение по итогам упражнения:

- Итак, ребята, мы разделили качества, которые есть в каждом из нас на 2 мешочка. У нас есть хорошие и плохие качества, которые нам помогают или мешают в том, чтобы найти себе друзей?

### **3. Упражнение «Мне нравится/мне не нравится»**

Цель: формирование представлений о различных качествах собственной личности, помогающих и препятствующих выстраиванию положительного взаимодействия.

Материал: теннисный мяч.

Задание: дети и ведущий встают в круг. Ведущий кидает мяч тому, кого он выбрал. Ребенок поймавший мяч называет 2 качества: 1-которое ему в себе нравится; 2е-которое ему в себе не нравится, от которого он бы хотел избавиться, чтобы завести себе новых друзей. 3е- что ребенок готов делать для того, чтобы избавиться от этого качества.

Мне в себе нравится ....., Мне в себе не нравится.....

- Ты бы хотел избавиться от того, что тебе в себе не нравится, что можно для этого сделать?

Время проведения: 5-10 минут

Обсуждение по итогам упражнения:

- Сложно ли было вспомнить те качества какие Вам в себе нравятся/ не нравятся?;

Давайте поможем друг другу, увидеть больше хорошего, что поможет найти себе новых друзей.

### **Упражнение «Снежная королева» (на замену)**

(упражнение подходит для детей младшего школьного возраста)

Цель: формирование представлений о различных качествах собственной личности, помогающих и препятствующих выстраиванию положительного взаимодействия.

Инвентарь: палочка (указка), очки (без линз).

Задание: ребята встают в круг. Ведущий говорит: «А знаете ли вы ребята, что плохие качества в нас живут не случайно. Есть такая легенда, что Снежная королева, когда раскидывала осколки по земле нечаянно попала в сердце каждому из нас. Мы конечно не стали холодными и бессердечными как Кай, но нам так же, как и ему нужна помощь, чтобы плохие качества не загубили нас».

В роли Снежной королевы выступает ведущий. Он заколдовывает одного из детей, волшебной палочкой, приговаривая заклинание: «Я напускаю на тебя дух плохого ребенка,

прогнать этот дух может только добрый волшебник, который сможет разглядеть в тебе твои хорошие качества и поможет тебе избавиться от плохих».

Волшебнику достаются очки. Надев которые, он получает от Снежной королевы указания, кого он будет расколдовывать.

Заколдованный ребенок называет, те качества, которые ему в себе не нравятся, и он хочет от них избавиться, как от осколка Снежной королевы. Остальные дети могут его дополнять.

Волшебник, глядя через очки говорит волшебное заклинание: «Я вижу в нем не только плохое, но и хорошее», далее волшебник говорит о хороших качествах этого ребенка и предлагает свое мнение как можно избавиться от плохих качеств, которые ребенок о себе назвал. Снежная королева, слушая высказывания соглашается сложить свои чары к ногам волшебника и расколдовать ребенка, или дает волшебнику возможность подумать еще.

Обсуждения:

- Снежная королева обращается к волшебникам: сложно ли было расколдовывать детей?;
- Обращается к детям, как Вам кажется те советы, которые давали Вам волшебники можно применить в жизни?;
- Какие чувства вы испытывали когда Вас расколдовали?;

Ребята, давайте подумаем, а какими качествами должен обладать человек, который хочет завести себе друзей.

#### **Упражнение. «Волшебный базар» (на замену)**

Цель: понимание собственных качеств личности мешающих выстраиванию положительной коммуникации

Материал: пустые карточки (из расчета 5-8 на каждого участника), лист формат А3, фломастеры

Задание: итак, окружающие вас люди говорят, что Вы себя плохо ведете и, что у Вас масса «плохих» качеств, которые им очень не нравятся. Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

Поэтому возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите “ХОЧУ”, ниже разборчиво, что бы могли прочитать напишите качества, которые Вы хотели бы приобрести.

Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству. От которого вам нужно избавиться «НЕ ХОЧУ».

Итак, Вы на “Волшебном базаре”. Походите по рынку, присмотритесь кому какие качества нужны, кто что раздает. Только помните – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обменяться качествами. Если Вас что-то не устраивает, ищите варианты. Тренер в процессе игры постоянно стимулирует активность на рынке. Игра прекращается либо тогда, когда рынок самостоятельно “расходиться”, либо на усмотрение руководителя, который берет на себя роль директора и со словами “6 часов! Рынок закрывается” заканчивает торги.

Обсуждение по итогам упражнения:

- Легко или трудно было найти у себя качества, которые хотелось бы приобрести и от которых хотелось бы избавиться?;
- Что удалось, что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: «покупателя» или «продавца»? Что чувствовали, о чем думали, когда играли ту или иную роль?

#### **4. Упражнение «Расскажи о себе»**

Цель: развитие положительной коммуникации, развитие умения понимать свои качества личности и соотносить их качествами других людей

Задание: детям предлагается рассказать окружающим что-то хорошее о себе, то, что о них еще никто не знает. Например: никто не знает обо мне, что я люблю помогать маме печь торты и пр.

Время выполнения упражнения: 5-10 минут

- Итак, ребята видите как оказывается много мы не знаем о друг друге;
- Так и про окружающих нас людей, мы можем многого не знать, даже тех, которых нам кажется знаем, как самих себя;
- Давайте попробуем поиграть и узнать друг друга еще лучше.

#### **Упражнение «Закончи предложение» (на замену)**

Цель: настроить детей на работу в группе, выявить основные качества, которые вызывают у них положительные и отрицательные эмоции

Время выполнения: 5-7 минут

Инструкция: продолжи предложение

Я радуюсь когда.....

Меня обижает когда.....

Меня злит когда.....

- Итак, ребята, мы услышали, какие мы разные вещи нас могут радовать или огорчать
- Я предлагаю найти среди вашего класса, похожих на себя людей (по увлечениям, талантам, занятиям)

#### **Упражнение «Стыковка» (на замену)**

Цель: развитие положительной коммуникации, развитие умения понимать свои качества личности и соотносить их качествами других людей

Задание: из участников выбираются 3-4 участника (станции), с которыми обсуждаются их таланты, любимые занятия и увлечения (скрыто от кораблей). Участники располагаются хаотично, остальные участники- корабли.

Задание для кораблей, найти свою станцию, с тем же набором талантов, любимых занятий и увлечений. Задание станции, дать разрешение на стыковку корабля, если станция того пожелает.

Вводная ведущему: представьте, что вы космические корабли и находитесь в открытом космосе. Вам нужно пристыковаться к космической станции но, чтобы это сделать нужно понять ваша эта станция или нет. Если корабль и станция находят много схожего – стыкуются

Задание: Участники делятся на корабли-станции. Вы как космические корабли передвигаетесь в пространстве. Корабль швартуется к станции и выясняет ее достоинства (достоинства-это положительные качества, которые может о себе рассказать станция, свои увлечения, таланты, любимые занятия). Затем корабль рассказывает о своих положительных качествах: о своих достоинствах, увлечениях, о том, какие у него есть таланты. Если корабль и станция находят много схожего – стыкуются. Станция может принимать на стыковку много кораблей. Однако корабль может выбрать только одну станцию.

Деление участников может происходить следующими вариантами:

-расчета на 1-го и 2-го;

- дети вытягивают из кепки по 1 букве русского и английского алфавита А (русс.) и В (англ.).

Таким образом дети делятся на 2 команды.

Время выполнения упражнения: 10-15 минут

Вопросы для осуждения:

- Легко ли Вам было рассказать о своих качествах? Вспомнить все чем вы обладаете (свои таланты);
- Легко ли было выбрать себе станцию? (станциям- кораблей?);
- Как вы думаете, а как мы заводим друзей, точно также, как и станция с кораблями? (ищем похожего на нас человека, с которым мы разделяем интересы и увлечения)

Итак, ребята, мы выяснили, что не бывает на планете абсолютно разных людей, бывают не похожие друг на друга, но между людьми всегда найдется, что-то общее, что может нас объединять.

Случается, что люди не только дружат, но и ссорятся между собой. Мы сейчас я предлагаю разобрать несколько ситуаций которые произошли между двумя друзьями: Аней и Мишей, мы подумаем и поможем им помириться.

### **5. Упражнение «Портрет»**

**Цель:** развитие навыков сотрудничества и конструктивного взаимодействия в группе

**Материал:** лист бумаги А3, карандаши, фломастеры, восковые мелки.

**Задача:** разбить участников на группы (в каждой группе по 3-4 человека). Задание для участников- нарисовать коллективный портрет и придумать сюжет картины со всеми участниками, где у каждого будет своя роль. Собственный портрет рисовать нельзя.

- Подумайте. Как вы расположите участников на картине?;
- Каков сюжет вашей картины?;
- Какова роль каждого участника в этой картине?

**Время выполнения упражнения:** 15-20 минут

**Обсуждение по итогам выполнения упражнений:**

- Легко ли было работать в команде?;
- Какие трудности вызвало это упражнение?

### **Упражнение «Сказка о Маше и 5 человечках» (на замену)**

**Цель:** формирование представлений о том, как зарождается дружба, что такое взаимовыручка.

**Инвентарь:** 3 ватмана, фломастеры, карандаши

**Задание:** детей необходимо разделить на 3 команды. Ребята представьте, что на свете живет девочка Маша, и вот однажды к Маше в гости прилетели 5 инопланетных человечков.

**Итак:**

1-й команде нужно пофантазировать и нарисовать как Маша познакомилась с человечками;

2-й команде надо пофантазировать и нарисовать в какие ситуации попала Маша и человечки;

3-я команда придумывает как Маша провожает человечков обратно к себе на планету.

По итогам рисования дети предлагают свои рисунки и рассказы. Ведущий предлагает им объединиться и создать свой общий рассказ «О Маше и 5 человечках».

**3 Этап Итог занятия:**

- Ребята расскажите с каким понятием мы сегодня познакомились?;
- Какие качества нам помогают, если мы хотим завести друзей?;
- А как мы понимаем, что нам человек рад, и хотел бы с нами дружить? (по улыбке)

Давайте пожелаем друг другу по цепочке по 1 хорошему слову.

**Ожидаемый результат:** по итогам проведения занятий 100% детей понимают, что такое «дружба», какими качества необходимо обладать для установления положительного контакта с окружающими людьми. Личностные качества, препятствующие возникновению положительного взаимодействия. Дети учатся анализировать собственные качества личности.

### 3.2. Занятие № 2: Тема занятия: «Почему дети дерутся?»

Занятие №2 ориентировано на формирование представлений об агрессии, откуда берутся отрицательные эмоции и как их можно научиться выражать без вреда для себя и окружающих.

#### 1. Введение

- *Подведение итогов прошлого занятия;*
- *Обсуждение темы занятия.*

Перед детьми вывешиваются две картинки:



- В чем разница между этими картинками? (на одной картинке дом чист. На другой дом находится в беспорядке);
- Как вы думаете в каком доме живет хороший хозяин?;
- Работа начинается с рассказа, ведущего о том, что у каждого дома есть свой хозяин или хозяйка: Если хозяин хороший, то в нем прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если в доме плохой хозяин, то в доме беспорядок, вещи разбросаны где попало. Хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а ненужные вещи, наоборот, лезут в руки. Такой дом не может служить своему хозяину.
- Как с этими домиками, так же и с чувствами. Один человек может быть хорошим хозяином своих чувств, управлять ими, распоряжаться ими. Другой человек может не быть хозяином своих чувств. Тогда, наоборот, чувства будут управлять, распоряжаться этим человеком и доставлять ему много хлопот.;

#### 2. Основная часть.

##### 1. Упражнение «Эмоции»

Цель: формирование представлений о влиянии эмоций на мимику и поведение человека

Оборудование: название эмоций: радость, гнев, грусть, страх, печаль, удивление, обида, вина.

Время проведения: 5-10 минут.

Задача: выбираются участники по количеству эмоций, 8 человек: радость, гнев, грусть, страх, печаль, удивление, обида, вина. Задача изобразить свою эмоцию, так, чтоб другие участники угадали.

Обсуждение по итогу упражнения:

- Наши эмоции бывают разные, одни радуют нас (положительные эмоции), другие огорчают или раздражают (отрицательные). Но все эмоции нам важны и нужны. Когда мы злимся, мы понимаем, что нас раздражает, когда радуемся, понимаем, что нам приносит удовольствие.
- Может ли человек весь день находиться в одной эмоции? (нет. Меняются окружающие нас события, меняются, меняются эмоции);
- Каждая эмоция влияет на наше поведение, когда мы рады (походка легкая, мы готовы делиться своей радостью- обниматься, приятно здороваться, улыбаться. помогать; когда злы- наоборот готовы драться, ломать что-то, грубить и пр.)

- Давайте выполним задание, которое покажет нам, как мы выглядим со стороны в разных эмоциях.

## **2. Упражнение «Портрет ребенка»**

Цель: формирование представлений о том, как гнев влияет на наше поведение

Время выполнения: 15-20 минут

Оборудование: фломастеры, бумага, карточки с эмоциями: раздражение, гнев, возмущение, злость, недоверие, ярость; радость, интерес, доверие, уважение, безопасность.

Задание: разделить участников на 2 команды. Они должны нарисовать злого (агрессивного ребенка). Вторая команда доброго ребенка. Каждый член команды рисует только одну деталь образа (один глаза, второй одежду, третий обувь и пр.), таким образом получается коллективный портрет.

После выполнения упражнения портрет презентуется группой.

Обсуждения:

- у нас получилось нарисовать разных детей: одного ребенка агрессивного, а другого доброго. Расскажите о них, как мы понимаем о том, что он (злой) добрый? где у них прячется зло? Где доброта? - в глазах, на лице, в обидных (хороших) словах, в мыслях, в хороших или плохих поступках, в позах, и т.д..
- Как ведут себя наши руки, когда мы злимся? (они дерутся), а когда мы добрые (обнимают), а ноги? (злые-бьют), добрые- гуляют;
- Какие чувства испытывают дети? (разместить портреты на доске перечислять детям карточки с эмоциями, располагать каждую карточку рядом с портретом);
- Как вы думаете, с каким ребенком будет приятно общаться и дружить?;
- А мы бываем такими злыми?;
- А мы можем вообще никогда не злиться?; (нет);
- Не злиться мы не можем, мы же живые люди, и должны испытывать не только положительные эмоции, но и отрицательные?;
- Было ли у вас, что когда вы злитесь можете сказать что-то обидное? Или сделать что-то неприятное (сломать вещь, толкнуть кого-либо и пр.)

## **3. Упражнение «Как мы выражаем эмоции»**

Задача: формирование представлений о возможности выражения эмоций конструктивным способом.

Время выполнения: 15-20 минут.

Оборудование: карточки с названиями эмоций: грусть, обида, тоска, злость, радость, страх.

Задание: ребенок вытягивает эмоцию, читает ее, и рассказывает, как он ее выражает (как себя ведет, когда испытывает ту или иную эмоцию).

- Что мы обычно делаем, когда злимся? (деремся, обзываемся, ругаемся и пр.);
- А как можно злиться, чтоб не драться, обзываться, ругаться?;
- Давайте подумаем, куда можно деть свои негативные эмоции, чтоб не причинить вреда себе и окружающим.

## **4. Упражнение «Куда делось плохое настроение?»**

Цель: формирование представление о способах, помогающих избавиться от негативных эмоций без вреда для себя и окружающих.

Материал: карточки с названиями. На доске рисуются два домика куда размещаются положительное и отрицательное поведение, возникающее из-за гнева.

Время: 10-15 минут

Задание: ребятам предлагается выбрать те методы, которые помогут справиться со злостью без вреда для себя и окружающих.

Нарисовать на доске 2 домика. В одном мы положим хорошие способы куда можно деть плохое настроение (негативные эмоции) без вреда для себя и окружающих

1. Громко спеть любимую песню.
2. Прометать дротики в мебель.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Покричать в стакан, высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Подраться с братом или сестрой (одноклассником).
6. Устроить «бой» с боксерской грушей.
7. Пробежать по коридору школы, и потолкать всех окружающих.
8. Погоняться за кошкой (собакой).
9. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
10. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
11. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
12. Отойти в сторонку и немного постоять;
13. Отжаться от пола максимальное количество раз.
14. Сломать несколько игрушек.
15. Стучать карандашом по парте
16. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
17. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать его.
18. Обозвать кого-нибудь плохим или обидным словом;
19. Пнуть или скинуть с парты предметы своего соседа (соседки).
20. Подраться с соседом.

Обсуждение:

- А как вы справляетесь с плохим настроением?. Что вы делаете когда у вас плохое настроение?;
- Что можно сделать в плохом настроении, чтоб не испортить отношения с окружающими?;
- Как вы думаете, почему некоторые люди очень часто становятся зачинщиками драк, ссор? (они не умеют себя контролировать);
- Давайте попробуем сделать упражнение, которое поможет нам научиться себя сдерживать, и находить другие решения в проблемных ситуациях.

#### **Упражнение «Светофор»**

Цель: формирование навыков совладающего поведения

Задача: представьте светофор. Красный, желтый, зеленый.

- Когда человек встречается с выраженной эмоцией в поведении другого человека (т.е. вы понимаете, что человек находится в сильном раздражении), или сами чувствуете, что злитесь и готовы «срываться» на всем, что попадается на вашем пути, чтоб не причинять другими и себе неприятности, действуйте по принципу светофора:

1. Красный. Останавливайтесь (внутренне или вслух считайте до 6, или можете сказать себе «СТОП», ничего не делайте в этот момент 6 секунд);
2. Желтый. Подумайте, о том, что стало причиной вашей злости. Что вам нужно сделать, чтоб ситуация не вышла из-под контроля;
3. Зеленый. Направьте злость в русло «положительных» действий. Переключитесь, вспомните о хорошем, чем вы хотели заняться: поговорить с другом, выйти на прогулку, заняться любимым делом и пр. Если переключиться трудно для вас, то просто подойдите к окну и досчитайте до 10 (туда и обратно); умойте лицо; или выпейте воды.

Время выполнения упражнения: 5-10 минут

Обсуждение по итогам упражнения:

- Если произошла такая ситуация, что вы «сорвались» на ком-то, сгрубости, проигнорировали. Признание своей ошибки- черта сильной и сформированной личности. Нужно извиниться, не можете сказать- пишите. Одно слово извини, я не прав(а) улучшит ваши отношения с окружающими.

- Какие еще способы вам знакомы, для выражения негативных эмоций «здесь и сейчас»? (порвать бумагу, покричать, заняться физическими упражнениями (сжать-разжать кулак несколько раз, и пр.);
- Нужно ли людям выражать свои эмоции или можно их спрятать и забыть про них?;
- Находясь в гневе, человек может сказать что-то не то. Давайте подумаем, что нам хочет сказать человек, когда он зол.

#### **Упражнение «Наши реакции» (на замену)**

Цель: формирование совладающего поведения, развитие эмпатии

Задача: На доску наклеен лист с эмоциями: радость, гнев, грусть, страх, печаль, удивление, обида, вина

Участникам предлагаю вспомнить неприятные высказывания, которые они слышали, или слышат в свой адрес от учителей, друзей, родителей). Например: «Что такое здесь происходит?», «Когда ты наконец сядешь за уроки?» и пр.

- Что чувствует этот человек, который говорит эту фразу? (опора на плакат с эмоциями);
- Что он хочет нам сказать? (почему такой беспорядок в комнате, садись за уроки, скоро настанет вечер, и нужно ложиться отдыхать и пр.)
- Давайте попробуем сказать тоже самое, что мы часто слышим, но другими словами

Обсуждение:

- Для чего нам нужны эмоции?;
- Как эмоции влияют на наше поведение, на то что мы говорим?;
- А животные умеют злиться?; как они защищают себя от других животных, которые стараются их обидеть? (например, как кошка защищается от собаки?)

#### **5. Упражнение «Разные кошки»**

Время выполнения: 1-3 минуты

Цель: развитие представлений о том, как эмоции влияют на наше поведение

Задание: всех участников поставить в две линейки друг напротив друга.

- Представьте, что вы все кошечки. Когда я буду говорить добрые кошки. Вы мурчите и ластитесь, можете потереться друг об друга, будто вы кошечки; когда говорю злые кошки- вы шипите друг на друга и махаете руками, будто лапками, но никого не задеваете.

Обсуждение:

- Какие разные кошечки сегодня пришли к нам в гости;
- Каких кошечек представлять было легче (добрых или злых?);
- А чего не умеют делать животные, когда они злятся? (обзывать друг друга);
- Что мы чувствуем, когда нас обзывают? (нам грустно, обидно, мы злимся);
- Давайте попробуем на каждое обзывательство придумать «смешную» обзывалку, или хорошее слово, чтоб обида и злость, превратилась в другое чувство.

Результат: у 100% детей формируется представление о конструктивных способах выражения негативных эмоций, как эмоции влияют на поведение человека, и как их можно научиться выражать без вреда для себя и окружающих.

### 3.3. Занятие № 3. Тема занятия: «Как найти себе друзей?»

Занятие № 3 ориентировано на формирование представлений о действиях по преодолению трудной ситуации и выстраиванию положительного взаимодействия с людьми.

Наше сегодняшнее занятие будет посвящено тому, чтобы понять почему происходит ссора между людьми, и почему некоторые люди очень часто не могут найти себе друзей.

#### 1. Упражнение «Спорные утверждения»

Задача: формирование представлений о агрессии (природа агрессии, виды), деструктивном проявлении агрессии в поведении

Время проведения: 15 минут

Материалы: 3 листка бумаги, на каждом из которых написано «Согласен»; «Согласен, но с оговорками»; «Не согласен».

Выслушав утверждение, участникам предлагается занять определенное место и обосновать свой выбор.

Утверждения:

- ✓ Доказать, что ты сильнее можно только кулаками;
- ✓ Если кто-то тебя обидел, надо тоже обидеть в ответ;
- ✓ Некоторые люди настолько глупы, что объяснить им что-то можно только силой;
- ✓ Кто сильнее, тот и прав;
- ✓ Обижать человека можно, если он этого заслужил;
- ✓ Хорошими словами спор не решить;
- ✓ Конфликт нужно решать сразу;
- ✓ Каждый человек хоть раз в своей жизни был обижен незаслуженно;
- ✓ Родители и учителя не должны вмешиваться в конфликты детей

Обсуждение происходит сразу после выбора участниками утверждения.

Обсуждение по итогам упражнения:

- Как вы думаете, что показало на данное упражнение? (о различных взглядах на действия в различных ситуациях);
- Может ли человек прожить бес ссор, и конфликтов? (нет);
- Как можно решить ссору или конфликт?;
- Давайте попробуем решить те ситуации с которыми мы сталкиваемся в жизни, таким образом, чтобы не спровоцировать драку или оскорбления?.

#### 2. Упражнение «Ты в моей роли?»

Цель: формирование совладающего поведения.

Время проведения: 10-15 минут

Материал: листочки с надписями «Нападающий», «Отвечающий», «Наблюдатель»

Задача: Каждому участнику выдается листочек, проиграть развитие предложенных ситуаций с негативной стороны и положительной.

Ситуации:

- Нападающий использует бранные слова в речи, отвечающему и наблюдателю это не нравится, что можно сделать в этой ситуации?; (негативный и позитивный сценарий)
- тебя постоянно задирает сосед в классе;
- Отвечающий он (она) новенький, нападающий хочет «поиздеваться» на ней (ним), что делать?;
- Отвечающему дали обидную, или смешную кличку, что делать в этой ситуации;
- Отвечающий слишком успешен, и это раздражает;
- Ситуации конфликта можно приводить различные, опираясь на детский опыт обучающихся)

Обсуждение по итогам упражнения:

- Какая роль оказалась тяжелой к исполнению в «тройке»? Понравилось ли быть в предложенной роли?;
- Что вы чувствовали в данной роли (унижение, обиду, власть и пр.);

- Как вы думаете, какова роль каждого участника в конфликте. Можно ли разрешить конфликт без драк?;
- Могут ли наблюдатели повлиять на ситуацию?.
- Встречались ли вам ситуации, когда нападающих становится слишком много?
  - Такие ситуации называют травлей, бывали ли вы в таких ситуациях?.

### **3. Упражнение с транслированием медиа-файла.**

Цель: формирование ответственного поведения, эмпатии.

Дети просматривают мультфильм «Травли НЕТ» (ссылка приложена в разделе 2) осуждают эмоции, которые испытывает ребенок, которого травят, которые травят.

Обсуждение по итогам упражнения:

- Как вы думаете, что чувствует ребенок к которому так относятся?;
- Что будет с ним. Если каждый день он будет испытывать негативные эмоции?;
- Почему ребята оскорбляют и унижают своих одноклассников?;
- Могут ли такие ребята стать хорошими друзьями?;
- Какими становятся ребята, если каждый день они унижают и оскорбляют других людей?;
- Как можно помочь этому ребенку?; (попросить помощь взрослых, подружиться с ним, дать понять обидчикам, что за ребенка есть кому заступиться?;
- Как вы поступаете, когда вас оскорбляют? или унижают?;

### **4. Упражнение «Крестики-нолики»**

Цель игры: формирование положительного поведения на проявление негативного поведения

Задание: нарисовать на доске поле под игру крестики-нолики.

Ведущий, просит назвать какое-нибудь обидное слово. Рисует крестик. От обидных слов мы начинаем злиться, раздражаться, и драться. Но если эти слова перестанут быть для нас обидными, тогда нас не будет это злить, и мы не будем обращать внимание на обидчиков.

- Итак, ребята, наше обидное слово — это крестик, но эта непростая игра. А попробуем закрыть крестики ноликами. Нолики - это смешные обзывалки, хорошие слова, или действия, которыми можно ответить на обидное слово.

- Просим ребенка сказать, что можно ответить или сделать на это обидное слово, так, чтобы стало совсем не обидно?.

Ведущий может помогать детям, каждый крестик (каждое слово) сверху обводится ноликом и закрашивается.

- А какие слова нам слышать приятней, разные обзывалки, или хорошие слова: комплименты, пожелания, похвалу?
- Давайте скажем друг-другу на ушко, что-нибудь приятное, хорошие слова на ушко.

### **Упражнение «Война и мир» (на замену)**

Задача: формирование совладающего поведения

Оборудование: альбомные листы бумаги и фломастеры (по количеству человек), клей карандаш (одни на двоих)

Время выполнения: 15-20 минут

Каждый участник получает чистый белый лист бумаги и фломастеры.

- Представьте себе, что это – не лист бумаги, а кто-то, с кем бы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течение десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Я начинаю счет: один,.... Как правило, листы начинают рвать, мять, комкать и т.д. Обычно по счету «десять!» все действия по уничтожению противника уже исчерпаны. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться успокоиться эмоционально и физически.

**Вопросы для обсуждения:**

- Хорошо ли Вам на душе после того как вы «отомстили» обидчику?;
- Спало ли напряжение?;
- Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу?;
- Может быть, наоборот, их переполняет чувство гордости за проявленные героизм и мужество?;
- Может быть, есть ощущение освобождения – камень с души упал?

Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но, так или иначе, всегда наступает этот светлый и трагический день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что так возникают моменты, когда нам нужно говорить иди делать общее дело с тем, кто нас обидел, или мы просто хотим с ним помириться.

Дети получают новые листы бумаги и рисуют символ примирения с обидчиком.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было придумать символ примирения?;
- Как часто мы, обидевшись на человека, больше не пытаемся с ним помириться, и не ищем путей для того чтобы наладить с ним отношения?;
- Вы часто делаете приятные вещи для своих друзей, или тех, кого бы вы хотели ими считать?

### **Упражнение «Я дарю тебе....»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, способности выражать позитивные эмоции окружающим

Время выполнения: 5-10 минут

Оборудование: каточки с именами детей в классе.

Задача: каждый ребенок вытягивает одно имя, и делает ему воображаемый подарок. Например, это может быть остров в Индийском океане, букет полевых цветов, новая квартира и т. д.

Обладатель подарка высказывает свое мнение о том, насколько он доволен «приобретением», и подчеркивает детали, что особенно его поразило и порадовало, используя любую форму высказывания, например: «Мне понравился твой подарок, особенно...», «Твой подарок очень неожиданный, я никогда не получал ничего подобного...» и т. д.

Обсуждение:

- Что было интересней дарить или получать подарки?;
- Можно ли дарить подарки каждый день?;
- Бывают такие подарки, на которые ну нужны деньги?;
- Давайте подарим друг другу хорошее настроение.

Результат: у 100% детей формируется представление о физическом и психологическом давлении, варианты выхода из сложной ситуации без вреда для себя и окружающих.

как их можно научиться выражать без вреда для себя и окружающих.

Ведущий может помогать детям, каждый крестик (каждое слово) сверху обводится ноликом и закрашивается.

### **Упражнение «Открытка» (на замену)**

Цель: развитие умения высказать положительные эмоции.

Время проведения: 10-15 минут

Оборудование: нарезанные листки бумаги 10X10 по количеству участников, фломастеры, карандаши.

Задание: необходимо нарисовать открытку и написать хорошие слова для своего соседа. Затем вручить ему эту открытку со словами: «Я бы хотел тебе подарить свою улыбку и сказать, что....»

Обсуждение:

- В каком настроении вы прощаетесь сегодня?;
- Можно ли делать такие подарки своим близким и друзьям;
- Какие чувства у них возникнут когда они получат такой подарок?.

Подведение итогов дня:

- Итак, ребята, подведем итоги сегодняшнего дня?;
- Хорошие слова помогают или мешают нам завести друзей; выразить свое настроение; помочь кому-нибудь преодолеть трудности и пр.?4
- Давайте возьмём за правило каждый день говорить кому-нибудь хорошее слово.

Результат: у 100% детей сформировано формирование о способах, способствующих выстраиванию положительного взаимодействия с людьми.

По итогам дня ведущий может дать задание детям нарисовать рисунки, либо придумать собственные рассказы на тему: «Как дружно жить в классе»; «Что делать если тебя обижают?»; «Как научиться дружить?».

Ожидаемый результат: по итогу занятия у детей формируется представление о понятии «конфликт», они обучаются разрешать конфликт положительным образом, учатся понимать и распознавать эмоции, который испытывает человек находящийся в конфликте.

## Заключение

Необходимость развития совладающего поведения среди детей и подростков сегодня так же актуальна, как и десятилетия назад. Специалисты в области детской психологии к характеризующим составляющим возрастного развития подрастающего поколения относят неумение распознавать и управлять своими эмоциями, и выражать их в общении с другими людьми. [12] Кроме того, многие дети не умеют понимать и принимать состояние другого человека с кем они вступают в вербальную и невербальную коммуникацию, что зачастую не только усложняет процесс выстраивания взаимоотношений между людьми, но и нередко ведет к возникновению конфликтных ситуаций. [16]

На сегодняшний день программа «Профилактики буллинга» для обучающихся по программе начального общего образования разработана специалистами МАУ ЗАТО Северск «РЦО», совместно с педагогом-психологом Северская гимназия А.В. Багдановой, и представлена в образовательные организации города в качестве инструмента в деле формирования здорового и безопасного поведения среди детей и подростков.

Программа разработана в целях проведения профилактической работы с детьми, путем формирования способности к пониманию своих эмоций; способности к пониманию эмоций других людей; способности к выражению своих негативных эмоций конструктивным способом.

Программа «Профилактика буллинга» для обучающихся НОО рассчитана на 3 занятия, продолжительностью 90 минут. Занятия предполагается проводить в рамках внеурочной деятельности, классных часов. Выполнение различных упражнений предполагает включение участников программы в активное социальное взаимодействие между собой, способствует проведению анализа жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются дети, в ежедневном взаимодействии друг с другом, и закладывает основу на пути выстраивания конструктивного взаимодействия.

По итогам реализации программы, с целью оценки ее эффективности на начальном и заключительном этапах проводится психодиагностика по методике Колмогорцевой Л. Н. «Диагностика нравственной самооценки» и «Диагностика этики поведения» по методике М.И.Шиловой, адаптированных для обучающихся 2-3 кл. с помощью которой можно оценить динамику изменений некоторых особенностей личностного развития ребенка, а также проективная методика «Несуществующее животное» (проективная методика исследования личности; предложена М.З. Друкаревич). [2,5]

Подобранные методики помогут понять, изменения в поведении ребенка, и его взаимоотношения с окружающими людьми.

По итогам реализации Программа «Профилактика буллинга» дети учатся конструктивным поведенческим реакциям в ситуации конфликта, учатся выражать негативные эмоции без вреда для себя и окружающих, учатся уважительному отношению к личности человека, что создает условия для формирования осознанного и безопасного поведения, а также созданию дружественной атмосферы в школьных коллективах.

По окончании проведения упражнений возможно закрепление материала творческими работами детей, рисунками, либо рассказами на тему: «Как дружно жить в классе»; «Что делать если тебя обижают?»; «Как научиться дружить?».

## Литература

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб, 2004-120с.;
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.:Владос- Пресс, 2003. – 160 с.
3. Детская психодиагностика: Практ. занятия: Метод. указания / Ин-т "Открытое о-во"; Сост. Ю.В. Филиппова. - Ярославль, 2003. - 38 с.;
4. Зиннуров Ф.К. Профилактика и коррекция девиантного поведения детей и подростков в новых социально-культурных условиях XXI века: монография/ Ф.К. Зиннуров. – Казань: КЮИ МВД РФ, 2012. – 278 с.
5. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов РнД.: Феникс, 2006
6. Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте //Психологические исследования.- 2012.- № 2 (22). – с. 4.
7. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: РГИТ, 2001. – 156 с.;
8. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: РГИТ, 2001.
9. Лютова К.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб.: Издательство «Речь», 2005.-190.с.;
10. Макшанов С.И. Психология тренинга. СПб: Речь, 1997. – 124 с.;
11. Моница Г. Б., Лютова-Робертс Е. К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). — СПб.: Издательство «Речь», 2007. — 224 с.
12. Ожиева Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг / Е.Н. Ожиева [Электронный ресурс]: Питер пресс, 2010.
13. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.— Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001-90с.;
14. Романов, А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик / А.А. Романов. – Москва : Плэйт, 2001. – 48 с.;
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000-156с.;
16. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.- Мн.: Ильин В.П., 1996-192с.;
17. Хухлаева О.В. Лесенка радости. —М.:Изд-во «Совершенство», 1998. — 80с.

Интернет источники:

18. –URL [Общественный информационный портал Насилия. нет](#)
19. –URL [Сайт тренинговых занятий для различных возрастных групп](#)
20. –URL [Сайт Упражнение и игра. Игры и упражнения для проведения тренингов среди детей и подростков](#)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Анкета для детей № 1

Уважаемые ребята!

Прочтите 10 высказываний. Подумайте, насколько вы с ними согласны (насколько они про вас). Если вы полностью согласны с высказыванием, оцените ваш ответ в 4-е бала; если вы больше согласны, чем не согласны - оцените ответ в 3-и бала; если вы немножко согласны - оцените ответ в 2-а бала; если вы совсем не согласны - оцените ответ в 1-н бал.

#### Вопросы:

1. Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*
2. Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*
3. Я считаю, что можно быть не сдержанным с некоторыми взрослыми.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*
4. Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*
5. Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*
6. Я думаю, что можно позволить себе выругаться на несправедливое замечание в мой адрес.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*
7. Если кого-то в классе дразнят, то я его тоже дразню.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*
8. Мне приятно делать людям радость.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*
9. Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*
10. Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они не правы.  
- *всегда 4; - часто 3; - редко 2; - никогда 1.*

*Спасибо за участие!*

Анкета для детей № 2

*Уважаемые ребята!*

*Прочтите пять незаконченных предложений. Вы должны подумать и каждое из этих предложений дописать сами. Переписывать первую часть предложений не надо".*

Предположения:

1. Когда я вижу кого-то из ребят в нелепой ситуации, то я...

---

---

2. Если кто-то надо мной смеется, то я...

---

---

3. Если я хочу, чтобы меня приняли в игру, то я...

---

---

4. Когда меня постоянно перебивают, то я...

---

---

5. Когда мне не хочется общаться с одноклассниками, я...

---

---

*Спасибо за участие!*