

Муниципальное Автономное Учреждение ЗАТО Северск  
«Ресурсный центр образования»

Программа проведения социально-педагогических тренингов по  
«Профилактике буллинга» для обучающихся 6-9 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

Северск 2021

## Содержание

<b>Актуальность</b> .....	3
<b>1. Описание программы «Профилактика буллинга» для обучающихся 6-9 классов</b> .....	5
<b>2. Описание психодиагностического материала</b> .....	7
2.1. Описание опросника «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом (адаптация Н.В. Гришиной) .....	8
2.2. Описание методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна .....	12
<b>3. Содержание программы «Профилактика буллинга» для обучающихся 6-9 классов</b> .....	17
3.1. Занятие № 1. Тема занятия: «Что такое «буллинг», «кибербуллинг»? .....	17
3.2. Занятие № 2. Тема занятия: «Влияние эмоций на поведение человека» .....	21
3.3. Занятие № 3. Тема занятия: «Права человека».....	26
<b>Заключение</b> .....	30
<b>Литература</b> .....	32
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	34
Опросник № 1. «Стиль поведения в конфликте».....	34
Опросник № 2. «Шкала эмоционального отклика» .....	37

## Актуальность

Практически каждый из нас сталкивался с проблемой агрессии в школах. Это может быть хулиганство (драки, обзывательства, порча вещей и пр.). Но бывают ситуации, когда группа детей умышленно «травит» одного ребенка, применяя к нему физическое и психологическое давление. Эта ситуация может повторяться из года в год.

«Травля» буквально отравляет ребенку детство, делает школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Сегодня существуют множество зарубежных и отечественных исследований, которые показывают, что опыт травли имеет негативные последствия со стороны формирования социально-психологических и поведенческих черт личности участников процесса. [19]

Проблема школьной травли особенно остра, практически ежедневно в СМИ транслируются новые кадры издевательств подростками над своими сверстниками, вопиющие случаи детской и подростковой жестокости по всей России.

*Уполномоченный по правам ребенка при президенте РФ детский омбудсмен Анна Кузнецова* в беседе с корреспондентами РБК новости привела статистическую информацию за 2019г.: согласно данным Института образования НИУ ВШЭ, в России с буллингом сталкивается 27,5% школьников. А исследование агентства «Михайлов и Партнеры. Аналитика» показало, что каждый второй (52%) из опрошенных подростков сталкивался с агрессией в школе. [39]

Большинство опрошенных в случае столкновения с агрессией рассказали бы об этом: родителям (63,8%), друзьям (29,2%), учителю (19,2%), предпочли бы никому не рассказывать (15,2%) опрошенных, лишь (0,5%) обратились бы в полицию. [35]

Главный внештатный специалист, психиатр департамента здравоохранения Москвы, Георгий Костюк еще в 2017г., предложил ввести в школах психологические тренинги для предотвращения агрессии со стороны детей. «Я считаю, что в рамках школьной программы обязательно должны быть введены тренинги толерантного поведения, снижающие агрессивность, коммуникативные тренинги, которые учат школьников уходить от конфликтной ситуации, сглаживать любые недоразумения», — пояснил психиатр. [40]

С 2017 г. по настоящее время антибуллинговые программы повсеместно внедряются в учебные учреждения в форме групповых занятий, индивидуальной работы с подростками и их родителями, однако единая национальная антибуллинговая программа на государственном уровне на сегодняшний день не разработана.

На территории муниципального образования ЗАТО Северск программа «Профилактика буллинга» реализуется с 2017 по настоящее время, программа реализуется в общеобразовательных организациях, и обеспечивается совместными усилиями специалистов органов системы профилактики, педагогов, социальных партнеров.

Таким образом, **целью** программы «Профилактика буллинга» является профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков.

**Задачами** программы являются:

1. Обучать подростков навыкам конструктивного взаимодействия с социальной средой (конструктивное поведение в ситуации конфликта, распознавание ситуации психологического и физического давления, поиск разрешения из ситуации);
2. Формировать положительное социальное взаимодействие (формирование навыков толерантного отношения в школьном сообществе, уважительного отношения к личности человека);
3. Обеспечить профилактику негативных проявлений в поведении детей и подростков (формирование навыков осознанного, совладающего поведения, саморегуляция).

**Целевая аудитория:** обучающиеся образовательных учреждений (обучающиеся 6 – 10 классов МОУ города). Педагоги и специалисты образовательных учреждений (как партнеры в деле профилактики буллинга, преодоления последствий, оказания помощи).

## 1. Описание программы «Профилактика буллинга» для обучающихся 6-9 классов

Программа проведения социально-педагогических занятий с подростками «Профилактика буллинга» 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 детей и подростков.

Занятия по Программе проводятся в форме тренингов - это форма группового обучения, сочетающая краткую теоретическую подготовку и формирование практических умений за короткий срок в определенной сфере жизни человека, эта форма взаимодействия с детьми, является наиболее эффективной. [15]

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 90 минут.

Темы занятий:

1. Что такое «буллинг?», «кибербуллинг»;
2. Влияние эмоций на поведение человека;
3. Права человека.

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 подростков о проведении тренингов по программе, проведение первичного диагностического обследования детей, проведение тренингов).

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

Индивидуальные компоненты, программы предполагают:

1. Подробное исследование проблемы и ее распространенности в конкретной школе (беседы с подростками, индивидуальные консультации с подростками и классными руководителями по теме буллинга).
2. Взаимодействие с учителем (создание комфортной и открытой атмосферы в классе).
3. Создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении с ним.

Использование на занятиях медиа фильмов и наглядных пособий, например: цикл фильмов для специалистов [цикл видеороликов для учителей](#), обучающие материалы для родителей с [ТравлиNET](#); [Буллинг в школе](#) (фильм для подростков) [История прав человека](#) (для подростков); [Кибербуллинг: смерть в сети](#) (фильм для подростков). [41]

4. Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми.
5. Организация информационных групп для распространение профилактического опыта по принципу «равный-равному».
6. Индивидуальная психологическая работа с детьми-жертвами.

Структура занятия предполагает:

1. Вводная часть (определение темы и актуальности занятия).
2. Основной этап (проведение бесед, игр, упражнений, помогающих понять и усвоить тему занятия).

3. Рефлексия (в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами).

Использование индивидуальных компонентов программы позволяет постепенно погрузиться в проблематику буллинга, понять причины и формы преодоления этой проблемы, побывать в различных ролях негативного взаимодействия, а также найти выход из ситуации буллинга. конфликта.

## 2. Описание психодиагностического материала

Диагностический инструментарий включает исследование по следующим методикам, помогающим понять психологические аспекты сложившихся отношений в подростковом коллективе: систему взаимодействия между подростками, сложившимся в коллективе; трудности, которые испытывают подростки в процессе построения межличностных отношений.

Психодиагностическое исследование проводится на двух этапах реализации программы «Профилактика буллинга», на первичном этапе (непосредственно перед проведением занятий), и на заключительном (после проведения занятий). По итогам проведения психодиагностического исследования, выявляются изменения показателей, позволяющие определить эффективность проведения занятий и их практическую значимость в жизни подростка.

К практической значимости и эффективности проведения профилактических занятий можно отнести формирование представлений о проблематике буллинга, кибербуллинга, поведении в конфликте, влекущие негативные последствия, а также определить изменения стратегий поведения подростка, в ситуации конфликта, изменения показателей отображающие способности проявлять эмоциональный отклик на переживания другого человека.

Основными диагностическими методиками, направленных на изучение специфики подросткового поведения и способности откликаться и понимать переживание и состояние другого человека в реализации программы «Профилактики буллинга» определены:

**1. Опросник «Стиль поведения в конфликте»** разработан К. Томасом (адаптация Н.В. Гришиной).

Методика предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления стилей поведения в разрешении конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия. (Приложение 1)

**2. Опросник методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна** (опросник разработан Альбертом Меграбяном и модифицирован Н. Эпштейном)

Методика позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни. (Приложение 2) [7] [8]

## 2.1. Описание опросника «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом (адаптация Н.В. Гришиной)

Опросник «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

В опроснике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас делает акцент на следующих аспектах: исследование формы поведения в конфликтных ситуациях, характерных для людей; какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

- **соперничество** (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- **приспособление**, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- **компромисс**, соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;
- **избегание**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- **сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения. Время выполнения теста составляет 15-20 минут. (Приложение1)

**Инструкция:** в каждой паре суждений предлагается выбрать то, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.
  - А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
  - Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2.
  - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
  - Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3.
  - А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
  - Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4.
  - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
  - Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5.
  - А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого
  - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6.
  - Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
  - Б. Я стараюсь добиться своего.
- 7.

- А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
  - Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.
- 8.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
  - Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- 9.
- А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
  - Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
- 10.
- А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
  - Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
- 11.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
  - Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- 12.
- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
  - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 13.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
  - Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14.
- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
  - Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.
- А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
  - Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
  - Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.
- А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
  - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18.
- А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
  - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
  - Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20.
- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
  - Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
- 21.
- А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

- Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22.
- А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
  - Б. Я отстаиваю свои желания.
- 23.
- А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
  - Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24.
- А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
  - Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
- 25.
- А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
  - Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- 26.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
  - Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- 27.
- А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
  - Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- 28.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
  - Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
- 29.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
  - Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
- 30.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
  - Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

#### Обработка результатов.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

#### Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б

12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

#### **Интерпретация результатов.**

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

- Соперничество: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
- Уклонение (избегание): для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей
- Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. [7]

## 2.2. Описание методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна

Методика «Шкала эмоционального отклика» была разработана Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) и модифицирован Н. Эпштейном позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа — как прямых, так и обратных. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них. Шкала ответов (от «полностью согласен» до «полностью не согласен») дает возможность выразить оттенки отношения к каждой ситуации общения. По сравнению с исходным вариантом опросника несколько изменена шкала ответов, составлены таблицы пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки. (Приложение 2)

Инструкция. Прочитайте приведенные ниже утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из них (поставьте отметку в соответствующей графе бланка для ответов), ориентируясь на то, как вы обычно ведете себя в подобных ситуациях.

### Бланк для ответов к методике «Шкала эмоционального отклика»

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

п/п	Утверждение	Ответ			
		Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1	Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко				
2	Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства				
3	Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать				
4	Я считаю, что плакать от счастья глупо				
5	Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей				
6	Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств				

7	Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие				
8	На мое настроение очень влияют окружающие люди				
9	Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми				
10	Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки				
11	Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь				
12	Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)				
13	Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле				
14	Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь				
15	Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются				
16	Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут				
17	Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему,				

	как правило, роли не играет				
18	Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены				
19	Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков				
20	Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных				
21	Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге				
22	Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей				
23	Я очень переживаю, когда смотрю фильм				
24	Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг				
25	Маленькие дети плачут без причины				

### Обработка результатов

Для обработки ответов удобно воспользоваться Бланком подсчета результатов.

Обработка проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов. **Бланк подсчета результатов**

Номер утверждения	Ответ (в баллах)			
	Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1

6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
$\Sigma$				

Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

**Таблица пересчета «сырых» баллов в стенов**

Стенов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартный процент	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Мужчины	$\leq 45$	46–51	52–56	57–60	61–65	66–69	70–74	75–77	79–83	$\geq 84$
Женщины	$\leq 57$	58–63	64–67	68–71	72–75	76–79	80–83	84–86	87–90	$\geq 91$

## Анализ и интерпретация результатов

- 82–90 баллов — очень высокий уровень;
- 63–81 балл — высокий уровень;
- 37–62 балла — нормальный уровень;
- 36–12 баллов — низкий уровень;
- 11 баллов и менее — очень низкий уровень.

Градацию уровней можно проводить и внутри профессиональной группы, если это качество для ее представителей профессионально значимо.

Высокие показатели по способности к эмпатии находятся в обратной связи с агрессивностью и склонностью к насилию; высоко коррелируют с покладистостью, уступчивостью, готовностью прощать других (но не себя), готовностью выполнять рутинную работу.

Люди с высокими показателями по шкале эмоционального отклика в сравнении с теми, у кого низкие показатели чаще:

- на эмоциональные стимулы реагируют изменением кожной проводимости и учащением сердцебиения;
- более эмоциональны, чаще плачут;
- как правило, имели родителей, которые проводили с ними много времени, ярко проявляли свои эмоции и говорили о своих чувствах;
- проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь;
- демонстрируют аффилиативное поведение (способствующее поддержанию и укреплению дружеских отношений);
- менее агрессивны;
- оценивают позитивные социальные черты как важные;
- более ориентированы на моральные оценки.

Умение сопереживать другим людям — ценное качество, однако при его гипертрофировании может формироваться эмоциональная зависимость от других людей, болезненная ранимость, что затрудняет эффективную социализацию и даже может приводить к различным психосоматическим заболеваниям.

Люди со средним (нормальным) уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях более склонны судить о других по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

Люди с низким уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Они гораздо более продуктивны при индивидуальной работе, чем при групповой, склонны к рациональным решениям, больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.

Выбор неэффективных поведенческих стратегий может быть следствием личностных особенностей человека или свидетельством незнания им деятельных форм участия в жизни других людей. Для развития эмпатических способностей нужно совершенствовать коммуникативные навыки, особенно умение слушать другого, перефразировать, отражать и отзеркаливать эмоции. Очень полезны тренинги ассертивности, «гимнастика чувств».

Таким образом, освещенные методики дают представление о личностной предрасположенности к конфликтному поведению и выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации среди подростков, а также позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемых, таких ее параметр, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень

соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни. [8]

Представленные методики могут использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

### **3. Содержание программы «Профилактика буллинга» для обучающихся 6-9 классов**

#### **3.1. Занятие № 1. Тема занятия: «Что такое «буллинг», «кибербуллинг»?**

Задачи работы первого дня:

1. Формирование представлений о явлении «буллинг», «кибербуллинг», «агрессия», «конфликт»;
2. Формирование навыков, способствующих распознаванию ситуации нарушения прав человека, распознавание ситуации конфликта;
3. Развитие навыков осознанного, совладающего поведения в ситуации конфликта, психологического и физического давления.

*Этапы проведения занятий:*

1 этап. Вступление

Приветствие, пояснение организационных моментов.

2 этап. Основной блок

*Примечание к блоку:* взаимодействие с подростками проводится в форме беседы (фронтально), информация о явлении «Буллинг», «Кибербуллинг» предоставляется последовательно по итогу выполнения упражнений, в процессе обсуждения.

#### **1. Упражнение «Свое мнение»**

(групповая дискуссия)

Задача: составить картину понимания подростками терминов: «Буллинг», «Кибербуллинг».

Время проведения: 15 минут

Упражнение проводится в форме фронтальной беседы, активного взаимодействия.

Тренер спрашивает и слушает рассуждения подростков по темам «Буллинг», «Кибербуллинг».

Вопросы для обсуждения:

1. Знакомо ли вам явление «буллинг»? (травля), «Кибербуллинг?» (кибертравля);
2. Где в социуме встречается это явление? (в любых коллективах, участники весь коллектив «Агрессор» и его свита, «Наблюдатели», «Жертва»);
3. Есть ли среди вас люди, которые сталкивались, или наблюдали это явление в жизни?;
4. Почему «буллинг» называют «травлей»? (применение психологического или физического насилия коллектива над человеком).
5. Как можно «травить» человека?

По ходу упражнения (беседы) ведущий повествует следующую информацию: определение «буллинга»; «кибербуллинга», виды и способы проявления травли, участники «буллинга» (информация представлена в программе п.2.2)

#### **2. Упражнение «Спорные утверждения»**

Задача: выявление отношений участников к различным жизненным ситуациям, формирование представления об агрессии (природа агрессии, виды), деструктивном проявлении агрессии в поведении

Время проведения: 15 минут

Материалы: 4 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 конфликт не решить;
  - Конфликт нужно решать сразу;
  - Некоторые люди не умеют себя сдерживать и провоцируют драку;
  - Юноша не должен обижать девушку;
  - Драка не помогает в решении конфликта;
  - Каждый человек хоть раз в своей жизни был подвержен физической и психологической травле;
  - Самостоятельно разрешить конфликт практически невозможно;
  - Родители и учителя не должны вмешиваться в конфликты детей
  - Когда трудно, проще перестать что-то делать, чем преодолевать трудности
- Обсуждение происходит сразу после выбора участниками утверждения.

Обсуждение по итогам упражнения:

- как вы думаете, что показало на данное упражнение? (о различных взглядах и поведении людей в ситуациях);
- как вы считаете, что такое агрессия, и как она проявляется? (Учеными психологами установлено, что агрессия-это природная составляющая каждого человека. Агрессия (проявляется в гневе, злости и пр.) и бывает «не деструктивная» (механизм удовлетворения желания, достижения цели и способности к адаптации человека в социуме, служит для защиты своих прав и интересов), и «враждебная» (рассматривается как социальная аномалия), проявляется в желании причинить боль, мучения, страдания и получить удовольствие от этого);
- с каким поведением со стороны «агрессоров» вы чаще сталкиваетесь? (применение физического и психологического давления, унижение личности человека);
- «Буллинг» - это проявление не деструктивной или враждебной агрессии?;
- почему человек становится «агрессором»? (Особенности личности «агрессора», информационный раздел программы 2.4.)
- можно ли повлиять на поведение человека? (можно научить человека управлять своим поведением, для этого он должен понимать, что толкает его на эти действия, и что его поведение разрушительно для окружающих)

### **3. Упражнение «Разожми кулак»**

Цель: формирование представлений о социальном явлении «конфликт», участниках конфликта, модели поведения в конфликте. Формирование представлений об отличительных чертах буллинга, и конфликта.

Задача: разделить участников на тройки. Один участник сжимает кулак, задача второго его разжать.

Время проведения: 5-10 минут

Обсуждение по итогам упражнения:

- какую тактику вы применяли? (давление, физическое воздействие, уговоры);

- легко ли было добиться желаемого?;
- с каким явлением выполняя это упражнение мы столкнулись? (конфликт);
- назовите участников конфликта?;
- конфликт и буллинг это схожие явления? Давайте разберемся, чем различаются эти явления

#### **Упражнение «Убеди меня» (на замену)**

Цель: формирование представлений о социальном явлении «конфликт». Участниках конфликта

Задача: необходимо разделить участников на 5 групп. Группа 1- транспортная компания «ВОДА», 2 группа –транспортная компания «ВОЗДУХ», группа 3- транспортная компания «ЗЕМЛЯ», 4 группа (3-4 человека) заказчики. Задание: заказчикам нужно выбрать компанию, чтобы доставить свой груз (груз придумывается по желанию ведущего). Компания должна быть выбрана одна из трех. Задача каждой команды, заинтересовать «заказчиков» в своем предложении и убедить их воспользоваться их транспортными услугами.

Время проведения: 10–15 минут

Обсуждаемые вопросы аналогичны упражнению «Разожми кулак»

#### **4. Упражнение «Автобус» (авторское)**

Цель: формирование представлений о буллинге, кибербуллинге, различиях между «буллингом» и «конфликтом».

Задача: разыгрывается ситуация поездки в автобусе. Выбирается 4 участника. Участники располагаются на стульях (расстановка стульев по принципу сидений в автобусе, два стула впереди, один позади). Участник № 1- наблюдатель (он располагается позади), и наблюдает за ситуацией. Участник №2 который занимает 1 из 2х сидений, расположенных рядом друг с другом, участник № 3,4 («агрессоры») их задача освободить сидения, находящиеся рядом с друг другом (убедить участника № 2 освободить им место).

После объяснения задачи для каждого из участников, ведущий напоминает о запрете на применение физической силы и нецензурных выражений.

По ходу проведения упражнения, к наблюдателям и «агрессорам» добавляются участники из группы (по выбору ведущего), задачи для них сохраняются без изменений. По мере упражнения «напряжение» в группе нарастает, ведущий останавливает упражнение. Обсуждение по итогам упражнения:

- Какую тактику вы применяли, чтобы добиться желаемого? (уговоры, убеждение, давление);
- Что бы было дальше, если не остановить упражнение (давление усилилось);
- А как это проявляется в киберпространстве?;
- Какие чувства испытывали «жертва»? «агрессор»? «наблюдатель»? Что хотелось сделать? «жертве», «агрессору», «наблюдателю»?;
- Что чувствует «жертва», в отношении которой каждодневно применяется давление? (см. п. 2.8.);
- Какие последствия для участников буллинга? (см. п.2.8);
- Наблюдателям хотелось ли вмешаться, помочь, подсказать, повлиять на ситуацию?;
- Может ли наблюдатели вмешаться и изменить ситуацию?. Выделяется роль наблюдателей в конфликте и буллинге (в буллинге наблюдатели молчаливо поддерживают насилие);
- Чем отличается конфликт от буллинга? (конфликт- столкновение интересов равных по «силе» сторон, буллинг- это давление большинства «агрессоров» на меньшинство «жертву», с целью ее затравить);
- Конфликт и буллинг- это социальные явления, которые рождаются в социальном взаимодействии. Давайте подумаем зачем нам нужен конфликт?

#### **5. Упражнение «Зачем нужен конфликт?»**

(мозговой штурм)

Цель: формирование понимания о роли конфликта в жизни человека, и негативных сторонах явления.

Время проведения: 10-15 минут

Материал: 2 листа ватмана

Задание: участников необходимо разделить на 2 команды. Команде 1 предлагается пояснить положительные стороны конфликта и определить положительные пути решения конфликтных ситуаций; команде 2 отрицательные стороны конфликта и определить отрицательные пути разрешения конфликтных ситуаций. По завершению работы, заслушивается один представитель от команды, члены противоположной команды высказывают свое согласие/или несогласие с мнением.

Обсуждение по итогам упражнения:

- чем отличается конфликт от буллинга, кибербуллинга (буллинг-это насилие, конфликт – соприкосновение интересов, в буллинге на выбранную «жертву» осуществляется целенаправленное психологическое и физическое давление через одобрение или неучастие большинством членов коллектива, в конфликте силы равны);
- какие модели поведения в конфликте вам знакомы (модели поведения в конфликте);
- какие модели поведения в буллинге? кибербуллинге? (оказание выраженного давления, физическое- избияния, толчки, пинки и пр., психологическое- оскорбление, унижение и пр.);
- чем отличается конфликт от «буллинга» (насилие направлено не на предмет общего интереса, как в конфликте, а на «уничтожение» человека).
- можно ли остановить «буллинг» на истоках становления? (см. информацию п.2.6)

### **6. Упражнение «Ты в моей роли?»**

(ролевая игра)

Цель: формирование представлений о выходе из ситуации «буллинга». конфликта конструктивным способом на этапе становления. Формирование представлений о последствиях для личности «агрессора», «жертвы», «наблюдателя»

Время проведения: 10-15 минут

Материал: листочки с надписями «Агрессор», «Наблюдатель», «Жертва»

Задача: участникам задание проиграть ситуацию, и найти положительный выход из нее, чтоб остановить дальнейшее ее развитие.

Ситуации:

- он (она) новенький;
- он (она) не такой (ая) как все и это мне не нравится;
- он (она) слишком успешен, и это раздражает;
- он (она) слишком громко говорит. (ситуации могут быть идентичными

происходящим в классе)

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 «буллинге». Может ли «жертва» самостоятельно справиться с агрессией? (может, если даст должный отпор обидчику, или найдет себе подмогу, или жертве помогут);
- Какие последствия для каждого участника «буллинга» (информация в программе п.2.8)

### **7. Упражнение «Война и мир»**

Цель: снижение уровня агрессивности.

Инструментарий: листы бумаги (с расчетом 2 листа на 1 участника), карандаши, фломастеры, клей, скотч, ножницы по количеству участников.

Задание: Каждый участник получает чистый белый лист бумаги.

Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем бы вы находились 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. По счету "десять!" все действия по уничтожению противника уже исчерпаны. После того как время истекло, просим участников глубоко затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые испытывают в данный момент. Хорошо ли им? 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, или вы понимаете, что так или иначе придется выстраивать взаимоотношения с этим человеком. Поэтому нужен хоть какой-то мостик, чтобы избежать дальнейшего конфликта.

На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей. У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом (вы можете его склеить, нарисовать заново, написать ему стих, торжественную речь и пр). Формулу примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. Посмотрите на своего «обидчика» что вы чувствуете сейчас?

Время проведения: 10-15 минут

Обсуждение:

- сложно ли было найти нити для примирения?;
- Освещение рисунков каждого участника.

3 этап заключительный.

Подведение итогов:

- с какими понятиями мы познакомились?;
- что было полезным?;
- чем опасен «буллинг»? «кибербуллинг»?

На следующем занятии мы будем учиться выражать свои эмоции и чувства.

Ожидаемый результат: в ходе свободного обсуждения 100% подростков получают базовые знания об агрессии, явлениях «буллинг» (виды, причины, участники, последствиях), «кибербуллинге», формах проявления и преодоления деструктивного поведения, научаются отличать буллинг от конфликта.

### 3.2. Занятие № 2. Тема занятия: «Влияние эмоций на поведение человека»

Задачи:

1. Формирование представлений о влиянии эмоций на поведение человека, виды эмоций, сила проявления.

2. Формирование осознанного поведения, саморегуляция;

3. Формирование навыков толерантного отношения в школьном сообществе.

1. Этап. Вступление

- Приветствие, пояснение организационных моментов.
- Подведение итогов прошлого занятия.

Время проведения: 1-2 минуты

- Определение ожиданий от занятия.

2. Этап. Основной блок

Определение темы занятия.

- Сегодня наше занятие будет посвящено эмоциям. Мы подумаем, зачем в нашей жизни нужны эмоции, как эмоции влияют на наше поведение, и как научиться их выражать без вреда для себя и окружающих.

### **1. Упражнение «Воздушный шар»**

(авторское)

Цель: формирование представлений о влиянии эмоций на наше поведение.

Материал: 4 воздушных шара

Время проведения: 5 минут

Задание: 4 добровольца, каждый получает шарик. Просим надуть шарик, чтобы он не лопнул и завязать его. Задание для участников попытаться спрятать шарик на своем теле так, чтобы он не был заметен.

Обсуждение по итогам упражнения:

- Наши эмоции, это как воздушный шар, если мы испытываем ту или иную эмоцию, ее невозможно скрыть, как этот шарик. Эмоции каждый человек выражает по-разному: одни умело демонстрируют, не принося «вреда» окружающим если это негативные эмоции, другие выплескивают все и сразу (спустить воздух из шарика постепенно, или сразу) тем самым навредив человеку.
- Часто ли мы встречаем людей, которые выплескивая на нас негативные эмоции и этим портят нам настроение, или отвлекают от важных дел?
- Давайте разберёмся почему эмоции и поведение взаимосвязаны между собой?

### **2. Упражнение «Алфавит чувств и эмоций»**

(выполняются 2 задания)

Цель: формирование понимания о видах эмоций, об их значении в жизни человека.

Развитию социальной наблюдательности к чувствам, эмоциям и поведению партнера по общению.

Материал: Карточки с названиями эмоций и чувств: возмущение, беспокойство, страх, брезгливость, гнев, вина, величие, восхищение, гордость, грусть, жалость, зависть, злость, любовь, нежность, ненависть, обида, одиночество, отвращение, предвкушение, паника, радость, разочарование, раздражение, раскаяние, растерянность, ревность, симпатия, влюбленность, скука, сострадание, сомнение, спокойствие, стыд, смущение, тревога, удивление, утрата, отчаяние, вдохновение. 2 ватмана, фломастеры.

Вариант 1. Разбить участников на 2 группы. 1 группа показывает, вторая угадывает, в случае затруднения невербальной демонстрации, группа описывает ситуацию, в которой встречается эмоция.

Вариант 2. Карточки с эмоциями поместить в контейнер (тару). Участники занятия по очереди вытягивают эмоцию, объясняют ее, остальные участники угадывают.

Обсуждение по итогам 1 части упражнения:

- Как вы думаете, зачем нам нужны эмоции?;
- Выполняя это упражнение, вы познакомились с малой частью всего спектра эмоций и чувств, которые может испытывать человек. Их достаточно много, но есть основные: (гнев, радость, тоска, страх), которые рождают различные чувства, например: эмоция радость (чувство наслаждение, восхищение, вдохновение, удовлетворение), страх (тревожность, негодование, отчаяние и пр.), тоска (грусть, подавленность, смирение), гнев (недовольство, несправедливость, злость, ярость). (Возможно заменить на список по К. Изарду, П.Экману)
- Каждая эмоция вызывает определенный отклик в нашем организме, т.е. когда мы испытываем ту или иную эмоцию меняется мимика (улыбка, грусть), меняется речь (замедляется, ускоряется), может увеличиваться потоотделение, увеличивается или уменьшается выработка слюны, учащается сердцебиение (физиологические особенности),

работа органов пищеварения (хочется много кушать, или не хочется совсем) реакции мышц (бить, бежать, стоять, делать).

- Эмоции бывают положительными, отрицательными, нейтральными. Сильными (стеническими) или слабыми (астеническими) по степени их проявления. Стенические (сильные) эмоции побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека (радость, страх, гнев), т.е. мобилизуют нас - мы бежим, делаем, говорим. Астенические эмоции (слабые) расслабляют или парализуют силы (тоска, грусть и другие), мы лежим, стремимся к одиночеству, автономии.

- Что с нами происходит, когда мы радостны? расстроены; злы? (как мы ведем себя с окружающими в этих состояниях?). Рассмотреть типичное поведение человека в различных эмоциях выделить негативные формы поведения в эмоции «Гнев».

- Человек может не злиться? (нет).;

- Нужно ли проявлять негативные эмоции?. Что будет если мы запретим себе злиться?.

- Находясь в состоянии гнева, злости, поведение человека становится опасным для других?.

- Давайте подумает над способами как можно выразить гнев без вреда для себя и окружающих?

Задача группы 2. Разделить группу на 2 команды. Задача, придумать свои способы как можно выразить гнев без вреда для себя и окружающих.

Подведение итогов. Сравнение способов;

- Смотрите сколько различных способов выразить гнев без вреда для себя и окружающих мы смогли придумать, а почему люди дерутся?, обзываются?, портят вещи и пр.? (они не могут остановиться).;

- Как можно остановиться, чтобы наше поведение не причинило вреда нам и окружающим?

Время выполнения: 15-20 мин.

### **3. Упражнение «Светофор»**

(по авторской методике д.псих.н. Н.И.Козлова «светофор»)

Цель: формирование навыков конструктивного выражения негативных эмоций

Задача: представьте светофор. Красный, желтый, зеленый.

Мы понимаем, что человек не может не испытывать негативных эмоций, мы сталкиваемся с ними в отношениях с людьми, и они возникают внутри нас, когда мы не можем получить то что мы ходим, или встречаем препятствие на пути к своей цели, но и том числе, если кто-то из нашего окружения обрушивает на нас гнев, и незаслуженно нас обижает.

Как научиться их выражать свои негативные эмоции без вреда для себя и окружающих, и понять, что делать дальше с этой ситуаций

Когда человек встречается с выраженной эмоцией в поведении другого человека, или чувствует, что злиться и может кого-нибудь обидеть, т.е. 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 несколько 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.

В общении людей случаются различного рода препятствия, или неприятные ситуации, которые мы можем преодолеть, но есть и случаи (как с буллингом) когда нам нужна помощь.

**Зеленый.** Мелкие неприятности, которые я могу преодолеть, приложив минимальные усилия (например, меня разозлила неудача в учебе, я приложу усилия и исправлю оценку)

**Желтый.** Средние неудачи. На желтый свет, вы оцениваете сможете ли вы преодолеть эти трудности, или поменяете свой путь к их достижению цели, возможно в их преодолении вам понадобится помощь (например, меня злит, что кто-то более успешен, чем я, поэтому я приложу максимум усилий, чтоб победить на Олимпиаде);

**Красный.** Серьезные неприятности, те к которым вы не готовы, и их невозможно преодолеть без серьезных усилий и помощи, например ситуации буллинга, ее невозможно преодолеть самостоятельно, необходима помощь окружающих.

Время выполнения упражнения: 5-10 минут

Обсуждение по итогам упражнения:

- Часто ли случается, что когда человек злится может сказать какую-нибудь обидную фразу, или слово, тем самым обижая человека;
- Давайте попробуем вспомнить негативные фразы, которые нас обидели?

### **3. Упражнение «Высказывание»**

(модифицированное упражнение по С.В. Кривцовой «Отражение чувств»)

Цель: развитие навыков осознанного поведения. Эмпатии

Материал: пустые листочки по количеству участников, простые карандаши ли ручки, коробка

Задача:

Напишите на листочке негативную фразу, которые вы слышали, или слышите от родителей, учителей, друзей. Фразу, которая вам запомнилась, или вызвала неприятные эмоции.

Листочки с фразами помещаются в коробку, ведущий достает листочек методом свободного выбора, зачитывает фразу

Обсуждение:

- Как вы думаете какие эмоции испытывает человек, который говорит нам эту фразу?;
- Что он хочет нам сказать этой фразой, каков скрытый смысл этой фразы?

### **на замену Упражнение «Достойный ответ»**

Цель: Развитие навыка совладающего поведения в конфликте

Материал: карточки с названиями «претензий» по количеству участников занятия

Содержание:

**Вариант 1:** Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

**Вариант 2:** участники получают пустые карточки, и сами пишут претензию соседу справа.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — ответить так, чтоб избежать обиды, оскорбления чувств человека, и избежать развитие конфликтной ситуации. Если человек затрудняется с ответом или провоцирует агрессию, обсуждение и поиск выхода из этой ситуации производится коллективно, при участии ведущего

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
Ты никогда никому не помогаешь
Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
Почему у тебя нет друзей?
С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
Ты как не от мира сего

У тебя такой страшный взгляд.
С тобой бесполезно договариваться о чем -либо. Ты все равно все забудешь.
У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
Посмотри, на кого ты похожа!
Ты слишком много болтаешь ерунды.
Что ты вечно на всех кричишь?
У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
Ты слишком плохо воспитана.
Что ты ко мне постоянно цепляешься?

Время проведения: 15.-20 минут

Обсуждение по итогам выполнения упражнения:

- Легко ли им было выполнять задание? В чем заключалась основная трудность выполнения?;
- Какие чувства сейчас вы испытываете? Какие чувства испытывает человек говорящий эту фразу?;
- О чем нам хотел сказать человек? (каков скрытый смысл его коммуникативного послания?);
- Принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе;
- Хотелось ли наругать в ответ? Что сдерживало?;
- Трудно говорить о своих желаниях к человеку или неприятные для него вещи спокойно, один на один, глядя в глаза? (действительно говорить о своих желаниях или «претензиях» к человеку трудно, гораздо проще его обидеть, но есть вещи, на которые мы можем повлиять (наше поведение).
- В каждой негативной ситуации есть положительные стороны, давайте попробуем их рассмотреть.

#### 4. «Упражнение «ЗАТО»

Цель: развитие навыков саморегуляции, умения находить выход из трудных ситуаций.

Задание: Все участники делятся на 2 команды. Первая команда рассказывает представленные ситуации, так как будто они произошли здесь и сейчас, команда говорит о негативных эмоциях, которые испытывает участник в этой ситуации, вторая находит позитивные моменты. Их слова начинаются со слова ЗАТО.

Например: «От тебя ушла девушка»... «ЗАТО у тебя появилось больше времени на встречу с друзьями»

Ситуации из жизни: тебя бросил парень (девушка)..., у тебя вышла 2-ка за итоговую контрольную работу...; сестра удалила твою любимую игру...; тебя облила из лужи проезжающая машина...; друг попросил рубашку, и порвал ее, она была последней...; друг пообещал сходить с тобой в кино, а перед сеансом сказал что не сможет...., с тобой избегает общения твой близкий человек...., ты постоянно всем грубишь....,

Вопросы для обсуждения:

- Какие затруднения возникли при выполнении упражнения;
- Трудно ли было искать положительные моменты в негативных ситуациях?
- Можно ли провести аналогию с жизнью, как мы выходим из трудных ситуаций (кто-то застревает в негативных эмоциях, а кто-то находит из любой ситуации выход, потому что видит их позитивные стороны);
- В буллинге возможность дать хороший ответ является залогом того, что ты можешь поставить собеседника в тупик, или перевести его агрессию в шутку.

#### 5. Упражнение. «Волшебный базар»

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?

3 этап. Подведение итогов дня. Обратная связь

- Понравилось ли вам занятие сегодня? Оправдались ли ваши ожидания?;
- Что вы узнали нового и полезно сегодня?;
- Какие навыки, полученные сегодня сможете применять в повседневной жизни?

Ожидаемый результат: в результате занятий у 100% подростков формируется представление о влиянии эмоций на нашу жизнь, о том, почему навык управления своими эмоциями необходим в эффективном взаимодействии с окружающими людьми, осваивают навыки совладающего поведения в ситуации конфликта.

### 3.3. Занятие № 3. Тема занятия: «Права человека»

Задачи:

1. Формирование представлений о правах человека (уважении личных прав и свобод граждан в межличностном взаимодействии).
2. Распознавание ситуации нарушения прав человека.
3. Формирование толератного, уважительного отношения к личности.

1 Этап

1. Подведение итогов прошлого дня;
2. Определение ожиданий от занятия. Оглашение темы занятия: от том. что такое личные права человека и как уважать границы личного пространства.

Сегодня наше занятие будет посвящено обсуждению темы «личные права человека». Мы подумаем, зачем человеку нужны личные права; что такое личные границы; и нужно ли их уважать?

Опрос участников:

- Что такое личные границы?;

- Личные границы - это психологическое понятие, но его основной смысл таков, что «границы» – это понимание и осознание собственного «Я» как отдельного от других. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы (что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим). Благодаря границам. Мы понимаем, чем способности, слабости, потребности, желания и пр. отличаются от других, в чем наша сила и наша слабость.

### 1. Упражнение «Границы»

(авторское упражнение. Мозговой штурм)

Цель: формирование представлений о личностных границах человека

Материал: веревка, с закрепленными концами длиной не более 3 метров

Задача: проведение аналогии с веревкой: к участию приглашается 1 ребенок-доброволец. Ему выдается веревка длиной не менее 3 метров. Задача очертить веревкой круг-символизирующий свои личные границы. Затем, ведущий сдвигает веревку к добровольцу, и спрашивает его о его чувствах сейчас?

- Что ты чувствуешь, когда я сдвигаю веревку?
- Что хочется сделать?
- Как ты чувствуешь, я нарушаю твои границы сейчас?

Время проведения занятия: 5-10 минут

Обсуждение по итогам занятия:

- Проявление агрессии, неуважения, травли, и пр. негативных действий сказываются на наших границах. Мы чувствуем посягательство на свою личность и пытаемся себя защитить. Защитить себя можно по-разному. С помощью ответной деструктивной агрессии (но этот способ признан неконструктивным), либо с помощью иного поведения;
- А как наши границы охраняются на уровне государства? (как вы понимаете права, обязанности и ответственность человека? Где закреплены наши права?);
- Впервые действующая Конституция в качестве личного права называет **достоинство личности** и устанавливает его основное содержание, заключающееся в том, что никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию; никто не может быть без добровольного согласия подвергнут медицинским, научным или иным опытам (ст. 21).
- Существует ли ответственность за нарушение наших прав, совершение противоправных действий в отношении других людей? (ответственность за нарушение прав человека закреплены в правовых актах),
- На сегодняшнем занятии мы поучимся высказывать претензии и недовольства человеку, не нарушая его личных границ, а также отвечать на «выпады», таким образом, чтобы не породить агрессивного поведения.

### Ролевая игра «Синеглазые и кареглазые»

Цель: поставить перед детьми проблему психологического давления; дискриминации личности человека.

**Сущность игры:** игра создает простейшую модель дискриминации части населения страны на основании некоторого признака. При этом дети сами оказываются в положении либо сильной, либо слабой стороны. В результате игры участники получают эмоциональный опыт, который может повлиять на их отношение к данной проблеме.

Задание: разделить группу на 2 команды (определить их название: кареглазые, либо голубоглазые)

Оборудование: 2 ватмана, фломастеры

Вводная для ведущих:

На Землю прилетели инопланетяне. Там, на их планете, ученые открыли универсальный закон человеческой психики: оказывается, все люди делятся по своим

свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Установлено, что у кареглазых меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены рефлексy, ниже скорость запоминания информации, чем у голубоглазых. Поэтому люди с цветом глаз карии означают, что человек способен только на физическую работу, интеллектуальный и духовный его потенциал почти сведен к нулю; обладатели голубых глаз — «цвет человечества», полная противоположность кареглазым, они способны трудиться только интеллектуально.

Ведущий выдает ватман команде голубоглазым: ваша задача придумать законы и правила, по которым будет жить общество кареглазых и голубоглазых;

Задача для кареглазых: строить башню из стульев (построить башню с основанием 4 стула; разобрать башню; построить башню с основанием стульев, разобрать башню и т.д. Необходимо напоминать о способности только к физическому труду). После того, как задача выполнена, кареглазым предлагается выбрать себе профессию (в которой предусмотрен только физический труд), по которой они будут трудиться в новом обществе.

После того, как команда голубоглазых составила правила, их необходимо огласить и осудить, те моменты в которых произошло ущемление личных свобод кареглазых (если такие имеются).

Ведущий оглашает новые обстоятельства: Уважаемые участники. К нам на землю вновь прилетели инопланетяне и сказали, что они все перепутали. И оказывается все совсем наоборот. Кареглазые- это люди способные только на интеллектуальный труд, а голубоглазые - только на физический.

Ведущий выдает ватман кареглазым: задача придумать законы и правила, по которым будет жить новое общество. Голубоглазые строят башню.

Зачитывается вариант «правил жизни голубоглазых» обсуждается разница двух обществ.

Время выполнения упражнения: 15-20 минут

Обсуждение:

- Часто ли в жизни пренебрегают нашими правами. В результате чего мы чувствуем себя ущемленными?
- Какой вариант нового общества вам подходит больше?;
- Хотелось ли жить в обществе, которое вы придумали в варианте 1, в варианте 2, почему?.

На самом деле, мы очень часто сталкиваемся с несправедливым отношением к себе, поэтому наша задача сказать об этом, но сделать это как можно конструктивно, чтобы вторая сторона услышала и приняла наше мнение.

Так выходит, что на каждое слово сказанное в наш адрес, или событие в жизни, мы даем какую-либо реакцию. Давайте попробуем проиграть эти ситуации, и поучиться управлять своим поведением.

## **2. Упражнение «Наши реакции»**

(авторское)

Цель: выбор формы общения с другими людьми.

Задача: каждому из участников по цепочке предлагается привести пример негативного выражения, которое он часто слышит от своих родителей, учителей, друзей и пр. Ведущий не настаивает, если участник не проявляет желания высказывания.

Ведущий предлагает свои варианты, например:

- сколько еще можно тебя просить.....ты что, оглох....когда ты поднимешь свою попу с дивана и сделаешь...сколько можно тебе говорить одно и то же.... замолчи уже, я

устал (а) от твоих постоянных....я что должен (а) решать за тебя твои .... (список может быть дополнен).

Обсуждение:

- Как часто мы слышим подобные выражения в наш адрес или произносим их сами?;
- Какую реакцию мы даем на эти фразы?;
- Давайте попробуем сказать тоже самое, но по-другому, так чтобы человек услышал то что мы хотим до него донести:

- ты не мог бы помочь, мне сделать то-то или то-то... Если не сейчас, скажи, когда я смогу на тебя рассчитывать?

- наверное ты меня не услышал?

-мне срочно нужна твоя помощь, я не могу ждать...;

- если ты не понял, скажи и я объясню по другому;

- скажи мне еще раз, что ты имеешь в виду;

- я могу помочь в решении твоих проблем, но основное ты должен сделать сам (а).

Время выполнения упражнения: 15-20 минут

Обсуждение:

- Какая форма общения Вам наиболее понятна?;
- Можем ли мы в моменты нашего кипения сказать себе внутри «СТОП» и что-то ответить или сказать так, чтобы человек нас понял и услышал?.
- Сегодня наш мир жесток, и мы часто слышим в свой адрес негативную критику, высказывания, но нам, как и животным нужно тепло, ласка, забота, теплые и приятные слова, это основа нашего хорошего самочувствия, настроения.
- Как часто мы говорим друг другу что-то приятное, что человек совсем не ожидает от нас услышать?

### **3. Упражнение «По-моему, тебе нужно знать...»**

Цель: формирование положительной обстановки, формирование представлений о том, как положительные эмоции влияют на наше поведение; развитие положительного взаимодействия

Задача: Участники группы образуют два круга- внутренний и внешний. Внешний круг передвигается по часовой стрелке. Внутренний, остается неподвижен.

Участники стоят друг напротив друга и говорят «По-моему тебе нужно знать, что ты...»

Далее участники подчеркивают положительные, уважительные слова к друг другу.

Например: по-моему тебе нужно знать, что ты красива и пр.

Время выполнения упражнения: 5-10 минут

Обсуждение:

- Приятно ли получать комплименты?;
- Трудно ли было подобрать положительные слова к друг другу?;
- Нужно ли говорить хорошие слова друг другу в жизни?

Этап 3. Подведение итогов дня. Подведение итогов занятий.

Ожидаемый результат: в результате занятий у 100% подростков формируется представление о личных границах, правах человека, уважении личных прав и свобод граждан в межличностном взаимодействии.

## Заключение

Сегодня почти в каждом образовательном учреждении происходят ситуации, связанные с тем, что одни дети целенаправленно преследуют и обижают других. Ситуации травли говорят о том, что в коллективе подростков сформировались, или формируются роли участников травли, одни становятся «преследователями», другие «жертвой», третьи «помощниками» той или иной стороны, а еще хуже безучастными наблюдателями.

Буллинг, кибербуллинг и негативное поведение в конфликтах является распространенным явлением в подростковом коллективе, участниками этого процесса зачастую являются подростки с 11-16 лет, возраст которых по мнению известного ученого психолога Э. Эриксона попадает на период становления психосоциальной личностной идентичности: развитие физических и интеллектуальных навыков, определяющих способности человека в выборе своего места в обществе, и приобретении уверенности в себе. [33]

Программа «Профилактика буллинга» помогает в разрешении актуальной социальной проблемы распространения агрессивного поведения в подростковой среде, имеющей негативные последствия для развития личности подростка и его социального окружения (буллинга, кибербуллинга, транслирование негативного поведения в конфликтах). Основной целью программы является: профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков, формирование здорового и безопасного поведения.

Программа «Профилактики буллинга» состоит из трех занятий, продолжительностью 90 минут. Тема занятия первого дня: Что такое «Буллинг», «Кибербуллинг»?; задачами первого дня определены: формирование навыков, способствующих распознаванию ситуации буллинга, кибербуллинга, распознавание ситуации конфликта, распознаванию ситуации психологического и физического давления, развитие навыков осознанного, совладающего поведения, способствующего преодолению трудных ситуаций, ситуаций конфликта. Тема занятия второго дня: «Влияние эмоций на поведение человека», задачами определены: формирование представлений о влиянии эмоций на поведение человека, формирование навыков толерантного отношения, уважения к личности человека, эмпатии. Тема третьего дня: «Права человека». Задачи: формирование представлений о правах человека (уважении личных прав и свобод граждан в межличностном взаимодействии), формирование осознанного, совладающего поведения, саморегуляция.

Занятия проводятся в форме группового тренинга, эта форма взаимодействия с детьми, является наиболее эффективной. Основу занятий составляют краткая теоретическая составляющая и практические упражнения, способствующие формированию практических умений, которые могут группироваться и сочетаться педагогом- психологом по своему усмотрению в зависимости от целей, которые он поставил.

Психодиагностическим инструментарием определены следующие методики: Опросник «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом (адаптация Н.В. Гришиной) и опросник методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна, позволяющие сформировать представление о личностной предрасположенности к конфликтному поведению и выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации среди подростков, а также проанализировать способности к эмоциональному отклику на переживаниям другого человека. [7] [8]

По итогу проведения занятий у подростков формируется умение преодоления трудных ситуаций, и ситуаций конфликта, возникающих в межличностном взаимодействии конструктивным способом, подростки учатся различать конфликт, от проявления агрессивного поведения через физическое и психологическое давление (буллинг), выполняя различные упражнения подростки отрабатывают алгоритм действий по выходу из ситуации «травли». Занятия способствуют формированию умения выражать негативные эмоции и чувства без вреда для себя и окружающих, учатся пониманию эмоциональных состояний, и поведению окружающих.

Практическую составляющую занятий в жизни подростка и оценка эффективности программы определяется путем анализа обратной связи и проведения сравнительного анализа психодиагностического исследования на первичном и заключительных этапах проведения занятий, помогающего определить изменения в отношении подростков к проявлению физического и психологического давления в социальном взаимодействии, а также определить качественные изменения психологических показателей личности подростка.

К ожидаемым результатам по реализации программы «Профилактика буллинга» можно отнести создание условий по формированию положительного климата в учебных коллективах, здорового и безопасного поведения во взаимоотношениях среди подростков, а также формирование представлений о конструктивных способах защиты и реагирования в ситуациях физического и психологического давления. Занятия по муниципальной программе «Профилактика буллинга» способствует созданию эффективного профилактического пространства в общеобразовательной организации.

## Литература

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. - М.: Апрель, 2005
2. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология: Учебник для вузов. М.: Аспект Пресс, 2001
3. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб.- 2009
4. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга / О.Л. Глазман // Гришина Н.В. К вопросу о предрасположенности к конфликтному поведению// Психические состояния. Л., 1981
5. Гребенкин Е.В. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006.
6. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 105. – С. 159–165.
7. Илларионова Е.С., Шалагинова К.С. Проблема буллинга в подростковом возрасте / Е.С. Илларионова, К.С. Шалагинова К.С.// Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» /2003;
8. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов РнД.: Феникс, 2006
9. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов М.: Эксмо, 2007
10. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа», 2006. - № 11. - С.15-18
11. Кривцова С.В. «Буллинг в классе, как избежать беды», 2018
12. Кривцова С.В.; Мухаматулина Е.А. «Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с подростками», М.-1999
13. Евтихов О. В. Е27 Практика психологического тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2004. — 256 с.
14. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: РГ и Т, 2001
15. Макшанов С.И. Психология тренинга. СПб: Речь, 1997.
16. Ожиева Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг / Ожиева Е.Н. [Электронный ресурс]: Питер пресс, 2010.
17. Петрова А. Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением / А. Б. Петрова – М.: Флинта: МПСИ, 2008. — 152 с.
18. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М., 2015
19. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта / Д. В. Молчанова, М. А. Новикова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2020. — 72 с.— 200 экз. — (Современная аналитика образования. № 1 (31)).
20. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта / Д. В. Молчанова, М. А. Новикова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2020. — 72 с. — 200 экз. — (Современная аналитика образования. № 1 (31))
21. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб: Речь, 2006.
22. Руководство для подростков про буллинг «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других» Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики» Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание», Под. редакцией академика РАО А.А. Реана,- М., 2019;
23. Руководство для родителей про буллинг «Что делать, если ваш ребенок вовлечен?» Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая

школа экономики» Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание» под ред. А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова, -М., 2019

24. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга, М.: Генезис, 2012.

25. Самоукина, Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги/ Н.В. Самоукина; М.: Издательство Института Психотерапии, 2015. – 244 с

26. Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. — М.: Флинта, 1998. - С. 27.

27. Сибирский психологический журнал/Методологические обоснования для разработки программ профилактики подросткового буллинга/Е.Н. Волкова, Л.А. Цветкова, И.В. Волкова/ 2019 № 74. С. 88-100

28. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект / под общ. ред. К. С. Шалагиновой. – Тула : ГРИФ и К, 2014.

29. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект /под общ. ред. К. С. Шалагиновой.-Тула: Изд-во «ГРИФ и К», -2014.

30. Тропина, Л. Б. Психолого–педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков/ Л.Б. Тропина // Научно– методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S8. – С. 71–75.

31. Тупахина, Т. В. Учимся переводить агрессию в позитив. / Т.В. Тупахина// Справочник педагога – психолога. Школа. – 2013.- №7 – С. 58 – 68.

32. Фурманов, И.А. Детская агрессивность. Психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. – М.: ВЛАДОС,2015. – 231 с.

33. Эриксон Э.Э. Идентичность: Юность и кризис. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996

#### **Интернет источники:**

34. РБК сайт новостей. Буллинг

–URL: <https://www.rbc.ru/politics/30/10/2019/5db06c549a794759933165b2>

35. Кибербуллинг, что важно знать и как от него защититься. РБК новости

–URL:<https://trends.rbc.ru/trends/innovation/5faab6719a7947858256b569>

36. Буллинг. Травля под статьей. Российская газета

–URL:<https://rg.ru/2020/08/10/zakonoproekt-o-borbe-s-travlej-v-seti-vnesut-v-gosdumu-oseniu.html>

37. С буллингом предлагают бороться газета Известия

–URL:<https://iz.ru/978105/elena-motrenko/dlia-zatravki-s-bullingom-predlagaiut-borotsia-kompleksno>

38. А.Ю.Кузнецова призвала обеспечить школы экспертами по борьбе с буллингом

–URL <https://ria.ru/20201005/shkoly-1578204434.html>

39. А.Ю. Кузнецова десятая часть обращений связанная с буллингом

–URL <https://ria.ru/20190830/1558072132.html>

40. Главный психиатр Москвы предложил ввести в школах тренинги для предотвращения агрессии – URL <https://mel.fm/novosti/5903268-glavny-psikhiatr-moskvy-predlozhit-vvesti-v-shkolakh-treningi-dlya-predovtrashcheniya-agressii>

41. Общероссийский Проект, «ТравлиНет» как защитить детей от буллинга

–URL:<https://травлинет.рф/>

42. Упражнение/игра. Упражнения для тренинга

–URL <https://uprazhnenie-igra.ru/t/treningi-konfliktov/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Опросник № 1. «Стиль поведения в конфликте»

### Уважаемые участники!

**Предлагаем Вам заполнить опросник, который поможет нам сделать нашу работу наиболее эффективной.**

**Инструкция:** В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.

- А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.

- А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
- Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

- А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
- Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

- А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
- Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.

- А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
- Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

- А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

- А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
- Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

- А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
- Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
  - Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14.
- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
  - Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.
- А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
  - Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
  - Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.
- А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
  - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18.
- А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
  - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
  - Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20.
- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
  - Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
- 21.
- А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
  - Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22.
- А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
  - Б. Я отстаиваю свои желания.
- 23.
- А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
  - Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24.
- А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
  - Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
- 25.
- А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
  - Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- 26.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
  - Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- 27.
- А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
  - Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- 28.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

- Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
- 29.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
  - Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
- 30.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
  - Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Опросник № 2. «Шкала эмоционального отклика»

Уважаемые участники предлагаем вам заполнить опросник, который поможет сделать нашу работу наиболее эффективной.

Бланк для ответов к методике «Шкала эмоционального отклика»

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

п/п	Утверждение	Ответ			
		Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1	Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко				
2	Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства				
3	Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать				
4	Я считаю, что плакать от счастья глупо				
5	Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей				
6	Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств				
7	Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие				
8	На мое настроение очень влияют окружающие люди				
9	Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми				
10	Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки				
11	Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь				
12	Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)				
13	Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле				
14	Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь				
15	Я могу оставаться спокойным				

	(спокойной), даже если все вокруг волнуются				
16	Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут				
17	Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет				
18	Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены				
19	Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков				
20	Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных				
21	Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге				
22	Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей				
23	Я очень переживаю, когда смотрю фильм				
24	Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг				
25	Маленькие дети плачут без причины				