

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ярославской области
Управление образования и спорта Тутаевского муниципального района
МОУ Константиновская СШ

Рассмотрена
на заседании МО
протокол №1 от 28.08.2024 г.

Утверждено
приказом директора МОУ Константиновская СШ
№ 335/01-02 от 30.08.2024 г.

Согласовано

Директор школы _____ Е.П. Чепурна
на заседании МС
протокол №1 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа коррекционно-профилактической
направленности
«МЫ ВМЕСТЕ»
Возрастная категория: обучающиеся 5-9 классов, родители, педагоги

Составители:
Бестужева Вера Валентиновна,
педагог-психолог
Сидорова Анна Сергеевна,
педагог-психолог

п. Константиновский

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Предполагаемый результат.....	6

II. Содержательный раздел

2.1. Планирование работы с обучающимися	6
2.2. Планирование работы с педагогами	12
2.3. Планирование работы с родителями	13

III. Организационный раздел

3.1. Организация работы с обучающимися.....	14
3.2. Организация работы с педагогами	14
3.3. Организация работы с родителями.....	15

IV. Материально-техническое оснащение программы

4.1. Условия реализации программы	15
4.2. Кадровое обеспечение	15

V. Критерии оценки эффективности выполнения программы

Литература.....	17
Приложения	18

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Введение

В последнее время растет интерес к проблеме буллинга в отечественной психологии, приобретая всё более устойчивый характер. К отечественным исследователям, занимающимся этим вопросом, относятся: И.А. Александрова, Т.О. Арчакова, И.А. Баева, С.А. Богомаз, Е.В. Бородкина, И.В. Дробинина, И.А. Кузьмин, О.А. Кузнецова, Д.А. Леонтьев, С.Р. Мадди, Т.В. Наливайко, Е.И. Рассказова, И.А. Регуш, Р.И. Стетишина и другие.

Травля - умышленное, не носящее характера самозащиты, длительное (повторяющееся) физическое или психологическое насилие со стороны индивида или группы в отношении человека, который уступает им (по физическим или психологическим качествам) и не способен защитить себя.

Выделяют различные виды травли среди сверстников:

1) вербальная (словесная) - насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, унижение в присутствии других и пр.;

2) социальное исключение - отказ от общения с жертвой (с ребёнком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой и т.д.);

3) физическое насилие - избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.;

4) интернет-травля - намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации.

Обычно все виды травли сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Как и у любого явления, у школьной травли есть разные причины, они могут быть как внешними (ситуация взаимодействия, особенности одноклассников, поведение взрослых), так и внутренними - определяться личностными особенностями самих детей, включённых в ситуацию травли.

Дети приходят в школу не только для того, чтобы получать знания, они также учатся взаимодействовать друг с другом. В школе ребёнок получает богатый опыт общения, на основании которого делает выводы о том, как устроен мир, чего ждать от других людей и чего ждут от него окружающие. Как оставаться таким, какой ты есть; как не бояться отличаться от других и не стать объектом насмешек при этом; как проявлять свою слабость, уязвимость и не переставать доверять людям? Не для всех этот путь лёгкий.

О травле в школе психолог узнаёт от учителей, родителей или от сочувствующих жертве учеников-наблюдателей.

Учителя к психологу обращаются, как правило, когда травля уже становится явной, то есть ухудшается психологический климат в классе, растёт количество жалоб со стороны родителей на бездействие учителя. Всё это мешает учебному процессу и создаёт высокий уровень нервно-психического напряжения у учителя.

Родители жертвы ищут у психолога дополнительной помощи, придя на консультацию.

Одноклассники рассказывают о происходящем в классе насилии в том случае, если они хорошо знают психолога и доверяют ему, либо по совету родителей.

Актуальность проблемы состоит в том, что социальные нормы, эффективность учебной деятельности и позитивные взаимоотношения тесно связаны между собой. В связи с этим, создание комфортной безопасной образовательной среды, обеспечивающей не только высокое качество образования, но и сохранение физического и психического здоровья обучающихся, является одной из основных задач образовательной организации. Проведённые исследования среди обучающихся 6-9 классов в течение 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024 учебных годов, анализ обращений классных руководителей и родителей, а также наблюдения за обучающимися и анализ конфликтных ситуаций, возникающих между детьми, показали, что в некоторых классах школы возникают ситуации буллинга.

В связи с этим в МОУ Константиновская СШ Тутаевского

муниципального района составлена программа по профилактике буллинга и коррекции межличностных отношений в подростковой среде «Мы вместе». Программа основана на работах Я. Авраам «Почему со мной никто не дружит?» и Т. М. Жекулиной «Травля в школе».

1.2. Цель и задачи программы

Тип программы: коррекционно-профилактическая

Диапазон программы: обучающиеся 5-9 классов, педагоги, родители

Программа может быть использована в работе с классами, где часто возникают конфликтные ситуации, в том числе ситуации буллинга.

Объём программы: 12 групповых тренинговых занятий для обучающихся, 4 групповых встречи для педагогов, 1 групповая встреча с родителями, 2 индивидуальных занятия с обучающимися, 2 индивидуальных консультации родителей, 2 индивидуальных консультаций педагогов.

Срок освоения программы: 3 месяца

Формы обучения и виды занятий: групповые и индивидуальные, практические и лекционные, мастер-классы, круглые столы.

Цель программы: создание специальных условий для профилактики буллинга в школе.

Задачи программы:

1) Сформировать целостное представление о таком явлении, как буллинг, у обучающихся, родителей и педагогов

2) Выявить обучающихся, находящихся в группе риска

3) Расширить знания обучающихся о способах конструктивного реагирования в конфликтной ситуации и способах эффективного взаимодействия с окружающими в целом

4) Способствовать развитию личностных качеств обучающихся, помогающих справиться с ситуацией буллинга в образовательном учреждении

5) Создать психолого-педагогические условия, необходимые для формирования сплочённых классных коллективов

1.3. Предполагаемый результат

- Снижение количества возникающих конфликтных ситуаций и ситуаций буллинга
- Формирование у обучающихся навыков продуктивного общения со сверстниками
- Сплочение классных коллективов
- Повышение компетентности родителей и педагогов в вопросах профилактики случаев буллинга

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Планирование работы с обучающимися.

Профилактические мероприятия

№	Форма мероприятия	Тема	Сроки
1	Классные часы	В соответствии с планом воспитательной работы классного руководителя и педагога-психолога	В течение учебного года
2	Поездки, экскурсии, походы	В соответствии с планом воспитательной работы классного руководителя	В течение учебного года
3	Командное участие в спортивных соревнованиях, творческих и интеллектуальных конкурсах	В соответствии с планом воспитательной работы школы, района и области	В течение учебного года
4	Волонтерская деятельность	В соответствии с планом воспитательной работы	В течение учебного года
6	Внутриклассные мероприятия	В соответствии с планом воспитательной работы классного руководителя	В течение учебного года

Групповая психологическая работа

Групповая психологическая работа с обучающимися, ставшими активными участниками или свидетелями буллинга, направлена на тренировку социальных навыков и сотрудничества.

Количество детей в группе - от 8 до 12.

Продолжительность встреч - от 45 до 75 минут.

Этап	Содержание этапа
Встреча №1. Дебрифинг	Часть I - проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса; Часть II - детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищённости и поддержки; Часть III - мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.
Встреча №2. Входная диагностика.	Оценка базовых социальных навыков 1) Оценка сформированности сложных социальных навыков 2) Детский опросник сензитивности к социальному отторжению
Встреча №3. Правила и безопасность.	Вступительная беседа Разминка Работа по теме занятия: психологическая игра «Свой среди своих» Заключительное обсуждение
Встреча №4. Чувства.	Разминка Работа по теме занятия: - «Репортёры» -«Рисуем чувства» Заключительное обсуждение
Встреча №5. Учимся общаться.	Разминка Работа по теме занятия: - «Общая история группы» - «Важное сообщение» Заключительное обсуждение
Встреча №6. Я и Ты — действуем вместе.	Разминка Работа по теме занятия: - «Корабль» Заключительное обсуждение
Встреча №7. Конкуренция или сотрудничество?	Разминка Работа по теме занятия:

	<p>- «Рисуем вдвоём»</p> <p>- «Собиратели»</p> <p>Заключительное обсуждение</p>
Встреча №8. Уникальность и различия.	<p>Разминка</p> <p>Работа по теме занятия:</p> <p>- «Войди в круг»</p> <p>- «Фотографии»</p> <p>Заключительное обсуждение</p>
Встреча №9. Развиваем социальный интеллект.	<p>Разминка</p> <p>Работа по теме занятия: психологическая игра на развитие социального интеллекта «Копилка возможностей»</p> <p>Заключительное обсуждение</p>
Встреча №10. Самый лучший выход.	<p>Разминка</p> <p>Работа по теме занятия: работа с ассоциативными картами «Teenagers» (Н. Буравцова)</p> <p>Заключительное обсуждение</p>
Встреча №11. Итоговая диагностика.	<p>1) Оценка базовых социальных навыков</p> <p>2) Оценка сформированности сложных социальных навыков</p> <p>3) Детский опросник сензитивности к социальному отторжению</p>
Встреча №12. Заключительная встреча.	Обсуждение проделанной работы

Индивидуальная психологическая работа

Индивидуальная работа может быть разделена на 5 основных этапов:

1) Совместное рассмотрение социальной среды ребёнка.

Задачи:

- выяснить, как выглядит в глазах ребёнка окружающая его социальная среда, насколько он осознаёт её особенности и особенности своего положения в ней
- мотивировать ребёнка на сотрудничество
- сформулировать совместно с ребёнком конкретные задачи

На этом этапе индивидуальной работы с ребёнком важно собрать его социальный анамнез: понять его субъективное отношение к проблеме, проанализировать его социальную историю, увидеть разнообразие или однообразие его социального опыта. Информацию получаем, задавая ребёнку следующие вопросы:

- Если мы представим твой класс в виде круга, в котором самые популярные дети находятся в центре, то какое место занимают все остальные дети?
- Где на этой картинке сегодня ты и где хотел бы быть?
- Когда ты окажешься в желаемой подгруппе, что ты получишь такого, чего нет у тебя сейчас? В чём основные различия между тем, что есть, и тем, что ты хочешь?
- Как ты объясняешь себе причину того, что ты находишься сейчас именно здесь?
- Бывало ли, что ты занимал в группе другие места? Почему ситуация изменилась? Как ты объясняешь это?
- Есть в твоей жизни какие-то другие группы, кроме школьной? Как ты чувствуешь себя там? Если по-другому, то почему?
- Хочешь ли ты, чтобы мы поработали над развитием твоих социальных способностей и умений?

Последний вопрос позволяет выяснить уровень мотивации для индивидуальной психотерапии. Если ребёнок говорит, что он не заинтересован в психотерапии, мы понимаем, что либо он всю ответственность за проблему возлагает на внешние причины и считает, что надо работать с классом, а не с ним; либо он на самом деле вполне доволен своим социальным статусом и не заинтересован в его изменении; либо он разуверился в своих силах после неудачных попыток. Если же ребёнок проявляет достаточную мотивацию к изменению и с желанием соглашается участвовать в терапевтических встречах, мы можем перейти к следующему этапу.

2) Совместное изучение процесса взаимодействия ребёнка со

сверстниками

Задачи:

- понять, что происходит с ребёнком во время общения, какую роль он играет в группе: жертва, наблюдатель, агрессор
- выстроить и показать ребёнку логическую последовательность событий

Большая часть детей, переживающих социальное отторжение, воспринимает каждый свой опыт как случайный: они не выделяют причин происходящих событий и не могут воспроизвести их последовательности.

Дополнительной задачей этого этапа является превращение психолога в свидетеля социальных процессов, в которых участвует ребёнок. Из бесед с ребёнком он узнаёт о его одноклассниках, «знакомится» с его учителями, создаёт представление о стилях их преподавания и воспитания, об отношении к ребёнку и другим детям.

Информацию получаем, задавая ребёнку следующие вопросы: «Давай вспомним сегодняшний или вчерашний день. С кем ты общался? Разговаривал с кем-нибудь? Играл с кем-то?»

3)Изучение внутреннего мира ребёнка: что происходит с ним во время общения

Задачи:

- развить у ребёнка навыки рефлексии (оценка мыслей, чувств и потребностей, возникающих во время общения)

На этом этапе мы знакомимся с внутренними ощущениями ребёнка, с его мыслями и чувствами. На этом этапе психологу важно понять (насколько это возможно), что переживает ребёнок во время общения со сверстниками.

Это можно делать по-разному: с помощью метафорических карт (ребёнку предлагается выбрать карту, отражающую его ощущения в классе, и написать мысли и чувства, которые он/она при этом испытывает), с помощью рисования историй (ребёнка просят нарисовать ситуацию в классе, например, в виде комикса), с помощью игрушек (ребёнка просят представить ситуацию при помощи игрушек), с помощью вербальных метафор (ребёнка просят

рассказать о своей ситуации, используя сравнения с явлениями природы, предметами и т.д.).

В результате этого этапа работы становятся более понятны причины социальных трудностей ребёнка, и психолог сможет сформулировать для себя, в каком направлении он будет двигаться дальше.

4) Оценка социальных навыков ребёнка

Задачи:

- оценить базовые социальные навыки
- оценить стратегические социальные навыки

Оценка социальных навыков ребёнка осуществляется с использованием диагностического материала, который представлен в приложении.

К базовым социальным навыкам относятся:

- Умение сохранять при взаимодействии визуальный контакт с партнёром по общению
- Умение владеть языком тела
- Умение подбирать адекватный тон, регулировать громкость и темп речи, говорить чётко и понятно для окружающих
- Умение выражать эмоции мимикой и пантомимикой
- Умение устанавливать во время общения адекватную дистанцию
- Умение одеваться и выбирать причёску так, как это принято у сверстников
- Привычка соблюдать соответствующие возрасту гигиенические правила.

Сложные стратегические социальные навыки:

- Способность общаться на равных
- Принадлежность к группе
- Понимание своих и чужих эмоций
- Просоциальное поведение
- Самоконтроль
- Навыки общения

- «Честная игра» - способность соблюдать правила, даже когда проигрываешь, и с уважением относиться как к тем, кто выиграл, так и к тем, кто проиграл.

5)Формулирование конкретных задач по развитию социальных навыков

Задачи:

- создать план индивидуальной работы
- тренировать социальные навыки

Работа над развитием социальных навыков включает в себя:

- Объяснение смысла и содержания формируемых социальных навыков. Ребёнок должен понять, а чём суть его проблемы, что именно он будет делать в ходе работы с психологом и почему это важно.
- Тренировку социальных навыков во время встреч.
- Рефлексию - обсуждение того, что происходило с ребёнком во время тренировки навыков. Эта часть работы очень важна - она интегрирует когнитивные и эмоциональные процессы, и именно это позволяет закрепить желательные изменения на длительный срок.
- Домашние задания по тренировке нужных умений дома и в школе.

2.2. Планирование работы с педагогами.

№ п/п	Форма мероприятия	Тема	Содержание	Сроки
1	Педагогический совет	«Основные причины и проявления буллинга и его влияние на процесс обучения детей»	Психологическая сущность явления, роль педагога в формировании благоприятной атмосферы в классе (приложение 2).	1 - 2 неделя прохождения программы
2	Мастер-класс	«Технология организации кругов сообщества как способ формирования навыков конструктивного взаимодействия внутри классного коллектива»	Знакомство педагогов с технологией «Круги сообщества», составление перечня проблем, которые можно разрешить при помощи данного метода, тренировочный круг.	4 - 5 неделя прохождения программы

3	Мастер-класс	«Социометрическое анкетирование как способ изучения атмосферы внутри классного коллектива»	Знакомство с социометрическим анкетированием, рекомендации по проведению, обработке и анализу результатов.	3 - 4 неделя прохождения программы
4	Индивидуальное консультирование	«Профилактика возникновения конфликтных ситуаций и ситуаций буллинга в детском коллективе»	Обсуждение полученных результатов, составление плана работы в соответствии с результатами.	В течение всего срока реализации программы
5	МО классных руководителей	«Обмен опытом»	Анализ методических разработок по теме, трансляция опыта, обсуждение наиболее эффективных практик	11-12 недели прохождения программы

2.3. Планирование работы с родителями.

№ п/п	Форма мероприятия	Тема	Содержание	Сроки
1	Индивидуальные консультации	«Буллинг. Что делать?»	Изучить суть феномена. Определить отношение родителя к данной ситуации, восприятие ребёнка родителем. Снижение чувства вины родителя. Определение ответственных в сложившейся ситуации. Уход от конфронтации, выстраивание сотрудничества. Определение ресурсов для ребёнка.	В течение всего срока реализации программы
2	Родительское собрание в форме круглого стола	«Буллинг. Как помочь детям?»	Ознакомить с понятием буллинга, видами и причинами явления. Дать понятие социальной компетентности. Дать рекомендации о том, как развивать социальную компетентность.	3 - 4 неделя прохождения программы
3	Информирование	«Профилактика буллинга в образовательном	Создание информационных буклетов, размещение информации на сайте школы по данной теме.	В течение всего срока реализации

		учреждении»		и программы
--	--	-------------	--	-------------

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация работы с обучающимися.

Диагностика. На основном и итоговом этапах работы с коллективом проводится диагностика.

Мы используем следующие методики:

- Детский опросник сензитивности к социальному отторжению
- Оценка сформированности базовых и сложных социальных навыков

Кроме того, предварительно мы проводим:

- Наблюдения на уроке и вне уроков
- Беседы с классным руководителем, учениками

В ходе наблюдения бесед выявляются характеристики неблагоприятного психологического климата в классе: частые конфликты в виде ссор, физических воздействий, ситуации соперничества, нежелание уступать другому, принижение личности одноклассника, нетерпимость к мнению окружающих.

Результаты диагностического обследования используются для определения эмоционального состояния детей, их социального статуса в классе (отвергаемые, лидеры), для составления рабочих групп, для индивидуальной работы с жертвами и обидчиками, а также для сравнительного анализа при оценке эффективности работы по программе.

Также обучающиеся проходят повторную диагностику для определения динамики исследуемых параметров. Анализ проведённой работы и обобщенных результатов тестирования может быть представлен на родительском собрании, на школьных методических объединениях.

3.2. Организация работы с педагогами.

В ходе реализации программы с педагогами образовательной организации проводятся тематические групповые встречи, направленные на

профилактику возникновения ситуаций буллинга внутри классного коллектива, и индивидуальные беседы для разбора уже возникших ситуаций и выстраивания плана работы.

3.3. Организация работы с родителями.

Индивидуальные консультации родителей и родительские собрания проводятся во время работы по программе по запросу. Количество встреч и их продолжительность зависит от особенностей конкретной ситуации, возникшей в классном коллективе.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Условия реализации программы.

Для проведения мероприятий с родителями, обучающимися и педагогами необходим просторный кабинет для организации работы с группой. Пространство рабочей зоны должно быть оборудовано столами и стульями для каждого участника.

Для групповых и индивидуальных занятий с обучающимися потребуются листы бумаги, карандаши, психологическая игра «Свой среди своих», психологическая игра «Копилка возможностей», метафорические ассоциативные карты «Teenagers».

4.2. Кадровое обеспечение.

Мероприятия проводятся педагогом-психологом образовательной организации совместно с классными руководителями и социальным педагогом.

V. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки эффективности выполнения данной программы используется:

– Сравнительный анализ результатов диагностики обучающихся на момент начала занятий и на момент их окончания

– Результаты наблюдений за обучающимися во время уроков и во внеурочное время

ЛИТЕРАТУРА

Авраам Я. Почему со мной никто не дружит? Психологическая помощь детям-изгоям / пер. с иврита Г. Кац. - М.: Генезис, 2020. - 232 с.

Жекулина Т.М. Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой. - Москва: Генезис, 2022. - 184 с.

Кривцова С.В., Рязанова Д.В., Еронова О.И., Пояркова Е.А. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / под ред. Кривцовой С.В. - М.: Генезис, 2020. - 336 с.

Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных / Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. М.: Федеральный институт развития образования, 2011.

Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2008.

Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. — Бюро ЮНЕСКО в Москве, 2019

Петрановская Л. Ребенка травят в школе: что можно сделать? М.: АСТ, 2022. 288 с.

Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.: Генезис, 2012. 264 с.

Примерные сценарии встреч с участниками инцидента

Встреча №1. Дебрифинг.

Фаза 1. Вводная. Ведущий группы представляет себя, команду дебрифинга и поясняет цели встречи примерно таким образом: «Я - N... Подобную процедуру обсуждения того, что случилось, я уже использовал много раз в ситуациях после инцидента. Каждый раз, используя дебрифинг, я понимал, что данная процедура помогает снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса. Поэтому сегодня я предлагаю вам принять участие в данной процедуре.»

Фаза 2. Факты. «Первое, что я предлагаю сделать каждому из присутствующих - кратко описать, что произошло с ним во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели событие и какова была последовательность этапов, используя примерный план:

- Кто вы и как связаны с событием (или с жертвой)?
- Где вы были, когда событие случилось?
- Что случилось?
- Что вы видели?
- Слышали?»

Фаза 3. Мысли. «Уважаемые участники, теперь я предлагаю вам вспомнить и обсудить мысли, которые возникли во время инцидента и после него, используя примерный план:

- Какова была ваша первая мысль, когда вы осознали, что произошло?
- Что вы делали во время инцидента?
- Почему вы решили делать именно то, что вы делали?»

Фаза 4. Переживания. «Следующий этап — это разговор о наших чувствах. Предлагаю каждому по очереди ответить на следующие вопросы:

- Как вы реагировали на событие?
- Что для вас было самым ужасным из того, что случилось?
- Как вы себя чувствовали, когда произошло событие?

- Что из того, что вы увидели, услышали, почувствовали, помнится и тревожит вас больше всего и сейчас?»

Фаза 5. Симптомы. «Предлагаю вспомнить и описать ваше состояние — эмоции, мысли, ощущения, которые вы испытали во время инцидента по следующему плану:

- на месте действия;
- когда инцидент завершился;
- когда вы возвратились домой;
- в течение последующих дней и в настоящее время.»

Фаза 6. Завершение.

Подведение итогов.

- Обобщить реакции участников (ещё раз повторяем, какие были реакции на инцидент).

- Сделать акцент на том, что такое реагирование нормально в сложившейся ситуации (данные реакции нормальны, таким образом организм реагирует на стрессовую ситуацию, чтобы обезопасить психику).

- Подчеркнуть уникальность каждого участника (мы все разные, поэтому по-разному можем реагировать на одну и ту же ситуацию и это абсолютно нормально).

- Подготовить к возможным проявлениям в дальнейшем (наша психика устроена таким образом, что иногда она даёт отсроченные реакции, поэтому у кого-то из вас отреагирование может произойти через какое-то время и это нормально). Сказать, что такие реакции естественны и скоро пройдут.

- Обозначить, куда участник может обратиться за индивидуальной помощью (назвать ФИО психолога, социального педагога, классного руководителя, представителя администрации и сказать, что каждый из этих людей может оказать содействие в разрешении возникающих вопросов).

Фаза 7. Реадаптация. «Теперь я предлагаю вам проговорить возможные пути выхода из сложившейся ситуации. Человек намного сильнее, чем он думает о себе, и практически в любой ситуации он может предпринять какие-

то действия, чтобы сделать свою жизнь более комфортной и безопасной. Для этого я предлагаю вам ответить на следующие вопросы:

- Что я понял после этой ситуации?
- Чему эта ситуация научила меня?
- Как я могу использовать эти знания в дальнейшем?
- Что можно сделать, чтобы такого больше не повторилось?
- Как я могу помочь тем, кто оказался в подобной ситуации?

Обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления (руководитель дебрифинга рассказывает о том, что будет предпринято со стороны взрослых для разрешения данной ситуации, например, можно сказать: «Будет проведена диагностика, на основании которой будет составлен план встреч. На этих встречах у каждого из вас появится возможность развить социальные навыки, необходимые для эффективного общения и взаимодействия. Разрабатывая данные встречи, мы обязательно учтём ваше мнение, которое вы высказали ранее, и предложенные вами способы разрешения ситуации обязательно будут включены в работу».

Встреча №2. Входная диагностика.

Оценка базовых социальных навыков каждого ребёнка отдельно осуществляется классным руководителем.

Оценка базовых социальных навыков (Бланк регистрации результатов)

Базовый навык	Описание	Оценка
Визуальный контакт	Умение сохранять зрительный контакт, соответствующий ситуации: не смотреть слишком пристально и не избегать контакта.	норма/легкие нарушения/трудности
Поза и осанка	Владение языком тела: умение не слишком сутулиться, но и не быть неестественно прямым.	норма/легкие нарушения/трудности
Характеристики речи	Тон и темп речи, громкость, ясность произношения адекватны ситуации. Речь понятна окружающим.	норма/легкие нарушения/трудности
Мимика и пантомимика	Лицо и тело выражают эмоцию, соответствующую ситуации.	норма/легкие нарушения/трудности
Умение держать адекватную	Способность сохранять между собой и партнёром расстояние, комфортное	норма/легкие нарушения/трудности

дистанцию	для обоих.	
Манера одеваться	Одежда, принятая у сверстников, и причёска, соответствующая возрасту.	норма/легкие нарушения/трудности
Личная гигиена	Поддержание гигиенических правил, соответствующих возрасту.	норма/легкие нарушения/трудности

Оценка сформированности сложных социальных навыков (Анкета)

В анкете число 1 означает «совсем нет», число 10 - «абсолютно точно - да». Выбери по шкале от 1 до 10 число, наиболее точно отражающее твоё состояние.

1. Находясь в среде сверстников, чувствуешь ли ты себя равным, ощущаешь ли ты себя не лучше и не хуже их?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Проявляешь ли ты инициативу и умеешь ли присоединиться к группам людей твоего возраста?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Насколько комфортно ты чувствуешь себя в группах сверстников?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Завидуешь ли ты тому, что у твоего друга есть другие друзья?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Можешь ли ты сам организовать себе общение после школы (общаешься по телефону или в соцсетях с друзьями, приглашаешь друзей домой)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Насколько ты можешь понять своё эмоциональное состояние в разных ситуациях (обида, радость, злость, страх, гордость и др.)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Насколько ты понимаешь, что чувствует в какой-то момент времени твой друг или другие люди?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Можешь ли ты рассказать друзьям о том, что ты чувствуешь и в чём

испытываешь затруднения?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Как ты считаешь, умеешь ли ты быть благодарным?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Насколько ты умеешь прощать обиды?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Умеешь ли ты хвалить друзей, говорить им комплименты, восхищаться их достижениями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Насколько ты склонен заботиться о друзьях, например, делиться с ними тем, что у тебя есть?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Способен ли ты сотрудничать с друзьями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Умеешь ли ты поддерживать друзей, помогать им, когда они в этом нуждаются?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Насколько ты владеешь собой, когда тебя нервируют или ранят?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Можешь ли ты первым начать беседу?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Умеешь ли ты сказать «нет», когда это требуется?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Можешь ли ты с уважением слушать другого, когда он излагает точку зрения, противоположную твоей?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Можешь ли ты поссориться с товарищем, а потом опять помириться?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Как ты думаешь, оценят ли тебя твои друзья как весёлого, нескучного, приятного человека?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Насколько ты честен в игре и всегда ли играешь по правилам?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Можно ли на тебя положиться в игре?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Оценка сформированности сложных социальных навыков
(Бланк для регистрации и обсуждения ответов)**

Социальный навык	Оценка (баллы согласно результатам анкетирования)	Пример из жизни (приводит ребёнок)	Комментарии психолога
1.Способность общаться на равных (вопрос №1)			
2.Принадлежность к группе (вопросы №2-5, №16)			
3.Понимание своих и чужих эмоций (вопросы №6-10)			
4.Просоциальное поведение (вопросы №11-14)			
5.Самоконтроль (вопрос №15)			
6.Навыки общения (вопросы №16-20)			
7.«Честная игра» (вопросы №21-22)			

Детский опросник сензитивности к социальному отторжению

Вариант для девочек

Прочитай описанные ниже ситуации. Попробуй представить себя в каждой из них и расскажи, как бы ты себя чувствовала. Число 6 означает— «абсолютно точно—да, и очень сильно». Отметь на шкале от 1 до 6 число, наиболее точно отражающее твой ответ на вопрос.

1. Представь, что ты хочешь купить подарок какому-то очень важному для тебя человеку, но у тебя недостаточно денег. Ты спрашиваешь у одноклассницы, может ли она дать тебе займы. Та говорит: «Хорошо. Жди меня после уроков у ворот, я дам тебе деньги». После уроков ты стоишь возле школьных ворот, ждешь свою подружку и думаешь: «А придет ли она, как обещала?»

А. Насколько ты напряжена в этот момент?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая о том, что она может не прийти?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, она все-таки придет и принесет тебе деньги?

1 2 3 4 5 6

2. Представь, что ты последняя, кто выходит из класса на перемену. Когда ты спускаешься по лестнице вниз, ты видишь, как несколько девочек перешептываются. Не думаешь ли ты, что они сплетничают о тебе?

А. Испытываешь ли ты в этот момент напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая об этом?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, говорят ли в этот момент девочки о тебе что-то плохое?

1 2 3 4 5 6

3. Представь, что твоя одноклассница жалуется на тебя учителю, утверждая, что ты ее обижаешь, хотя ты ее не трогала. Учитель просит тебя прийти в учительскую, чтобы поговорить об этой ситуации. Как ты думаешь, поверит ли тебе учитель?

А. Сильно ли ты нервничаешь в тот момент, когда думаешь, что учитель может тебе не поверить?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая о том, поверит тебе учитель или нет?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель поверит тебе?

1 2 3 4 5 6

4. Представь, что несколько дней назад ты поссорилась со своей подругой. Однако сегодня у тебя такие неприятности, что нужно обязательно их с кем-то обсудить. И ты решаешь подождать подругу после уроков, чтобы поговорить с ней об этом. Как ты думаешь, захочет она с тобой общаться?

А. Испытываешь ли ты напряжение при мысли о том, что подруга может не захотеть с тобой разговаривать?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты при мысли о том, что подруга может не захотеть с тобой разговаривать?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, подруга все-таки будет беседовать с тобой о твоих неприятностях?

1 2 3 4 5 6

5. Представь себе, что к вам в школу должен приехать популярный человек — музыкант, актер или еще кто-то, чьим поклонником или даже фанатом ты являешься. Его будут встречать и сопровождать пять учеников, это решает администрация школы. Тебе очень хотелось бы попасть в их число, и ты волнуешься — выберут ли тебя?

А. Сопровождается ли твое волнение внутренним напряжением?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что на эту роль выберут других?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, выберут тебя все-таки или нет?

1 2 3 4 5 6

6. Представь себе, что вы недавно переехали и теперь ты учишься в новой школе. И вот ты идешь из школы и вдруг видишь впереди себя девочку из своего класса. Ты уже собираешься догнать ее, чтобы пойти домой вместе, но тут в голову тебе приходит мысль: а захочет ли она со мной разговаривать?

А. Испытываешь ли ты в этот момент напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что она может не захотеть с тобой общаться?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, она станет разговаривать с тобой?

1 2 3 4 5 6

7. Тебе очень хочется попасть в группу организаторов новогоднего праздника. Желающих очень много, но в конечном итоге все решает учитель. Ты задаешь себе вопрос: выберут ли меня?

А. Сильно ли ты нервничаешь, когда думаешь об этом?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что учитель может выбрать вместо тебя других ребят?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь — выберут ли тебя в оргкомитет праздника в конечном итоге?

1 2 3 4 5 6

8. Представь, что возвращаешься из магазина с пакетами, полными продуктов. Идти тяжело, да еще и дождь полил! И, как назло, один из пакетов порвался, и покупки рассыпались по тротуару. Ты оглядываешься по сторонам и видишь нескольких ребят из твоего класса. Хочется, чтобы они помогли, но ты думаешь — а захотят ли они?

А. Вызывает ли эта мысль у тебя напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что они могут не помочь тебе?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, одноклассники все-таки придут к тебе на помощь?

1 2 3 4 5 6

9. Представь, что вы переехали и ты перешла учиться в другую школу. В этой школе ученики могут брать домой на выходные диск с видеоиграми, и многие ребята из вашего класса уже делали это. Ты тоже хочешь поиграть в видеоигры и собираешься попросить диск у учителя, но волнуешься — разрешит ли он?

А. Насколько сильно твое волнение, вызывает ли оно внутреннее напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Испытываешь ли ты злость в тот момент, когда думаешь о том, что тебе могут не разрешить взять диск домой?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, разрешат ли тебе взять диск домой?

1 2 3 4 5 6

10. Представь, что ты находишься в классе и вам надо поделиться на группы для выполнения проекта. Ты видишь, что одноклассники делятся на группы, и думаешь: а вдруг меня никто не позовет?

А. Насколько ты напряжена в этот момент?

1 2 3 4 5 6

В. Вызывает ли это у тебя злость?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, позовут ли тебя одноклассники?

1 2 3 4 5 6

11. Представь, что твоя семья переехала в другой район и теперь ты учишься в новой школе. Завтра у тебя контрольная по математике, ты очень волнуешься, потому что не знаешь весь материал достаточно хорошо. Ты решаешь подойти к учителю после уроков и попросить объяснить непонятный материал. Но неизвестно, принято ли так вести себя в новой школе, согласится ли учитель?

А. Нервничаешь ли ты, думая о том, что тебе нужно подойти к учителю и попросить его помочь тебе?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая об этом?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель поможет тебе?

1 2 3 4 5 6

12. Представь себе, что по какой-то причине ты идешь во время уроков по коридору и слышишь, как в пустом классе разговаривают два учителя. Один из них говорит о том, что очень недоволен некоторыми учениками из твоего класса. И ты думаешь: не меня ли он имеет в виду?

А. Испытываешь ли ты в этот момент внутреннее напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Не вызывает ли у тебя эта мысль злость?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель говорил в том числе и о тебе?

1 2 3 4 5 6

Вариант для мальчиков

Прочитай описанные ниже ситуации. Попробуй представить себя в каждой из них и расскажи, как бы ты себя чувствовал. Число 1 означает «совсем нет», число 6 — «абсолютно точно — да, и очень сильно». Отметь на шкале от 1 до 6 число, наиболее точно отражающее твой ответ на вопрос.

1. Представь, что ты хочешь купить подарок какому-то очень важному для тебя человеку, но у тебя недостаточно денег. Ты спрашиваешь у одноклассника, может ли он дать тебе займы. Тот говорит: «Хорошо. Жди меня после уроков у ворот, я дам тебе деньги». После уроков ты стоишь возле школьных ворот, ждешь своего друга и думаешь: «А придет ли он, как обещал?»

А. Насколько ты напряжен в этот момент?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая о том, что он может не прийти?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, он все-таки придет и принесет тебе деньги?

1 2 3 4 5 6

2. Представь, что ты последний, кто выходит из класса на перемену. Когда ты спускаешься по лестнице вниз, ты видишь, как несколько

мальчиков перешептываются. Не думаешь ли ты, что они сплетничают о тебе?

А. Испытываешь ли ты в этот момент напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая об этом?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, говорят ли в этот момент мальчики о тебе что-то плохое?

1 2 3 4 5 6

3. Представь, что твой одноклассник жалуется на тебя учителю, утверждая, что ты его обижаешь, хотя ты его не трогал. Учитель просит тебя прийти в учительскую, чтобы поговорить об этой ситуации. Как ты думаешь, поверит ли тебе учитель?

А. Сильно ли ты нервничаешь в тот момент, когда думаешь, что учитель может тебе не поверить?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая о том, поверит тебе учитель или нет?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель поверит тебе?

1 2 3 4 5 6

4. Представь, что несколько дней назад ты поссорился со своим другом. Однако сегодня у тебя такие неприятности, что нужно обязательно их с кем-то обсудить. И ты решаешь подождать друга после уроков, чтобы поговорить с ним об этом. Как ты думаешь, захочет он с тобой общаться?

А. Испытываешь ли ты напряжение при мысли о том, что друг может не захотеть с тобой разговаривать?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты при мысли о том, что друг может не захотеть с тобой разговаривать?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, друг все-таки будет беседовать с тобой о твоих неприятностях?

1 2 3 4 5 6

5. Представь себе, что к вам в школу должен приехать популярный человек — музыкант, актер или еще кто-то, чьим поклонником или даже фанатом ты являешься. Его будут встречать и сопровождать пять учеников, это решает администрация школы. Тебе очень хотелось бы попасть в их число, и ты волнуешься — выберут ли тебя?

А. Сопровождается ли твое волнение внутренним напряжением?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что на эту роль выберут других?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, выберут ли тебя все-таки или нет?

1 2 3 4 5 6

6. Представь себе, что вы недавно переехали и теперь ты учишься в новой школе. И вот ты идешь из школы и вдруг видишь впереди себя мальчика из своего класса. Ты уже собираешься догнать его, чтобы пойти домой вместе, но тут в голову тебе приходит мысль: а захочет ли он со мной разговаривать?

А. Испытываешь ли ты в этот момент напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что он может не захотеть с тобой

общаться?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, он станет разговаривать с тобой?

1 2 3 4 5 6

7. Тебе очень хочется попасть в группу организаторов новогоднего праздника. Желающих очень много, но в конечном итоге все решает учитель. Ты задаешь себе вопрос: выберут ли меня?

А. Сильно ли ты нервничаешь, когда думаешь об этом?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что учитель может выбрать вместо тебя других ребят?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь — выберут ли тебя в оргкомитет праздника в конечном итоге?

1 2 3 4 5 6

8. Представь, что возвращаешься из магазина с пакетами, полными продуктов. Идти тяжело, да еще и дождь полил! И, как назло, один из пакетов порвался, и покупки рассыпались по тротуару. Ты оглядываешься по сторонам и видишь нескольких ребят из твоего класса. Хочется, чтобы они помогли, но ты думаешь — а захотят ли они?

А. Вызывает ли эта мысль у тебя напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что они могут не помочь тебе?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, одноклассники все-таки придут к тебе на помощь?

1 2 3 4 5 6

9. Представь, что вы переехали и ты перешел учиться в другую школу. В этой школе ученики могут брать домой на выходные диск с видеоиграми, и многие ребята из вашего класса уже делали это. Ты тоже хочешь поиграть в видеоигры и собираешься попросить диск у учителя, но волнуешься — разрешит ли он?

А. Насколько сильно твое волнение, вызывает ли оно внутреннее напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Испытываешь ли ты злость в тот момент, когда думаешь о том, что тебе могут не разрешить взять диск домой?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, разрешат ли тебе взять диск домой?

1 2 3 4 5 6

10. Представь, что ты находишься в классе и вам надо поделиться на группы для выполнения проекта. Ты видишь, что одноклассники делятся на группы, и думаешь: а вдруг меня никто не позовет?

А. Насколько ты напряжен в этот момент?

1 2 3 4 5 6

В. Вызывает ли это у тебя злость?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, позовут ли тебя одноклассники?

1 2 3 4 5 6

11. Представь, что твоя семья переехала в другой район и теперь ты учишься в новой школе. Завтра у тебя контрольная по математике, ты очень волнуешься, потому что не

знаешь весь материал достаточно хорошо. Ты решаешь подойти к учителю после уроков и попросить объяснить непонятный материал. Но неизвестно, принято ли так вести себя в новой школе, согласится ли учитель?

А. Нервничаешь ли ты, думая о том, что тебе нужно подойти к учителю и попросить его помочь тебе?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая об этом?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель поможет тебе?

1 2 3 4 5 6

12. Представь себе, что по какой-то причине ты идешь во время уроков по коридору и слышишь, как в пустом классе разговаривают два учителя. Один из них говорит о том, что очень недоволен некоторыми учениками из твоего класса. И ты думаешь: не меня ли он имеет в виду?

А. Испытываешь ли ты в этот момент внутреннее напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Не вызывает ли у тебя эта мысль злость?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель говорил в том числе и о тебе?

1 2 3 4 5 6

Встреча №3. Правила и безопасность.

Вступительная беседа

Перед разминкой расскажите ребятам о целях занятий и о том, в какой форме они будут проводиться. Скажите, что вы будете встречаться раз в неделю. Скажите, что на занятиях участники лучше узнают себя и других людей, научатся более эффективно общаться, поймут, как лучше обходиться со своими чувствами. Сообщите также цель сегодняшней встречи - принять

правила, почувствовать себя группой.

Разминка

Скажите, что сейчас у всех участников будет возможность на время превратиться в психолога. Пусть каждый участник посмотрит на своего соседа слева и решит, какое качество в нём самое привлекательное. Например, «Миша, мне кажется, ты очень решительный человек». После этого адресат высказывания говорит: «Да, ... А ещё я ...» - и сообщает о каком-то другом своём качестве или умении. Например, Миша говорит: «Да, я решительный человек, а ещё я хорошо играю в футбол».

Работа по теме занятия

Обсуждение правил группы

Никому не делать больно - ни физически, ни морально.

Говорим по очереди, никого не перебивая.

Соблюдаем конфиденциальность - не рассказываем о личном опыте участников тем, кто не работает в группе.

Каждый участник имеет право не участвовать в упражнении или не отвечать на вопрос, если считает это невозможным для себя.

Настольная игра для психологической работы с подростками «Свой среди своих»

Цель игры - набрать как можно больше очков. Для этого участникам предстоит выполнять задания и отвечать на вопросы о себе, которые позволят им увидеть друг друга с самых разных сторон. Задания могут попасться разные, но все они затрагивают важные для подростков темы самооценки, отношений с противоположным полом, сверстниками и родителями и т.д.

В комплект входят:

- игровое поле;
- 24 листа с основными заданиями (216 карточек);
- 2 листа с дополнительными заданиями (18 карточек);
- 2 листа с карточками «стоп» (24 карточки);
- 1 вертушка;

- инструкция.

Каждый игрок выбирает для себя фишку и ставит её на первую клетку игрового поля. Можно выбрать какой-нибудь предмет (монетку, игрушку и т.д.) или создать свою фишку с нуля (слепить из пластилина). Игроки в мини-группе могут использовать одну общую фишку или отдельные, движущиеся по полю одновременно.

Карточки с заданиями раскладываются рубашками вверх по цвету рубашек. За выполнение заданий на карточках начисляется определённое количество очков.

Ход игры

Первый игрок крутит вертушку и передвигает свою фишку по полю.

Попав на игровую клетку определённого цвета, игрок (мини-группа) тянет карту из колоды этого цвета, зачитывает написанное на карте задание и выполняет его.

Игрок получает баллы за выполненное задание. В случае с мини-группой каждый участник получает баллы за ответ, баллы суммируются.

Ход переходит к следующему игроку.

Если некоторые игроки уже пришли к финишу, а остальные ещё нет, первые могут начать проходить круг заново, суммируя количество баллов второго круга с полученными во время прохождения первого.

Игрок, пришедший к финишу первым, не обязательно окажется победителем. В конце игры количество баллов подсчитывается.

Заключительное обсуждение

Предложите каждому участнику рассказать, что было важным для него во время занятия.

Встреча №4. Чувства

Разминка

Участникам необходимо продолжить фразу: «Я люблю узнавать новости, потому что ...»

Работа по теме занятия

Психолог предлагает детям поучаствовать в пресс-конференции,

которую любезно согласилась дать Травля. Дети становятся репортерами, их задача - задавать вопросы Травле. Педагог переодевается в травлю и является на пресс-конференцию. Этот психодраматический приём помогает создать ситуацию заинтересованности и большой вовлечённости детей в данный «спектакль», где они играют активную роль. Психолог выступает в роли ведущего конференции.

Список вопросов подготавливается заранее, он может быть следующим:

Что тебе от нас нужно?

Как ты проникаешь к нам в класс?

Когда тебе легче всего пробраться в наш класс?

Что ты обещаешь ребятам, чтобы они тебя послушались?

Если мы начинаем делать то, что ты хочешь, то какую жизнь ты для нас запланировал?

А когда тебе особенно радостно у нас в классе?

Что тебя особенно расстраивает?

Какие слова, фразы, которые ребята произносят, тебе особенно не нравятся?

Бывает ли, что ты иногда хочешь уйти из нашего класса навсегда?

Когда тебе бывает скучно у нас?

Здесь выясняются способы, действия, которые ребята уже применяют для того, чтобы изжить жестокость в классе. Это и есть те ресурсы, уникальные эпизоды, на которых мы акцентируем внимание детей.

Заключительное обсуждение

Можно задать ученикам следующие вопросы:

Каково было быть репортёром?

Что во время интервью вам показалось самым интересным?

Что полезного для себя вы можете извлечь из этого интервью?

Какие эмоции вы испытали и почему? Менялись ли ваши эмоции в ходе интервью? С чем это было связано?

Просим детей изобразить на бумаге свои чувства, которые возникли в ходе интервью. Из полученных работ делаем выставку. Обсуждаем, что

думают ребята по поводу выставки.

Встреча №5. Учимся общаться.

Разминка

Предложите участникам встать в круг и рассчитаться на первый-второй. Первые остаются на месте, вторые - делают шаг вперёд. Таким образом участники образуют два круга, внутренний и внешний, и встают лицом друг к другу, образуя пары. По команде ведущего «Поехали!» круги начинают вращаться в разные стороны.

Как только ведущий говорит «Стоп», круги останавливаются. При встрече участники, оказавшиеся напротив друг друга, образуют пары и стараются найти что-то общее между собой (на разговор в парах отводится примерно 40 секунд), затем по команде ведущего круги снова начинают вращаться. Действие может сопровождаться музыкой.

Работа по теме занятия

«Общая история группы»

Участники группы делятся на две команды. Определяется время для выполнения задания (например, 5 минут). За это время каждая команда сочиняет о себе общую историю, используя реальные данные. Например: «Мы живём в Туле, Казани и Москве. Дома у нас 9 собак, 14 кошек, 2 попугая и 1 черепаха. Трёх наших мам зовут Ольгами, а ещё у нас 2 папы по имени Саша».

По истечении времени каждая команда выбирает рассказчика из добровольцев в противоположной команде. И команды как бы меняются местами. Команда «А» рассказывает про команду «В» и наоборот. Побеждает та команда, которая допустит меньше ошибок.

«Важное сообщение»

Добровольцы выходят за дверь. Остальные ребята становятся наблюдателями. Их задача - молча внимательно наблюдать за тем, что будет происходить.

Пригласите первого добровольца. Он получает от вас текст сообщения. Например, такой:

Анна Викторовна просит тебя передать Саше Котельникову из 5 «Б», что контрольная по истории Древнего мира состоится в кабинете «389. В нём раньше была театральная студия, там ещё показывали спектакль по мотивам поэмы Пушкина «Цыганы». А в старом кабинете истории сейчас ремонт. Театральная студия теперь будет в новом крыле младшей школы. Желающие ходить в неё могут записаться в 27 кабинете у Анатолия Васильевича.

Участник слушает этот текст 1 раз.

Далее заходит следующий доброволец. Первый участник пересказывает второму текст, как запомнил. И так далее - по цепочке.

Последний участник, выслушав текст, пересказывает его для всех присутствующих. После этого вам нужно прочитать исходный текст.

В процессе упражнения видно, что часть информации забылась, а часть исказилась до неузнаваемости. Оказывается, одни и те же слова можно истолковать совершенно по-разному. Или же просто не услышать, не обратить внимания, не придать значения какой-то фразе. Разные люди могут акцентировать внимание на разных частях одной и той же фразы и толковать их по-своему.

Заключительное обсуждение

Спросите участников, с каким чувством они сегодня покидают занятие.

Встреча №6. Я и Ты - действуем вместе.

Разминка

Для разминки потребуется длинная верёвка и грузик.

Предложите ребятам, сидящим в кругу, длинную верёвку с привязанным к ней грузом. Задание будет состоять в следующем. Нужно пропустить эту верёвку пододеждой каждого участника так, чтобы верёвка входила под одежду сверху, на уровне воротника, и выходила снизу - на уровне пояса. Таким образом должна оказаться связанной вся группа. Скажите, что время ограничено 1 минутой.

Участником, которые связаны одной верёвкой, предложите выполнить несколько действий вместе. Например, присесть, встать и т.д.

Обсудите, в каких реальных жизненных ситуациях дети оказываются

связанными «одной нитью».

Работа по теме занятия

«Корабль»

Участники встают в круг и берутся за руки. Круг - это берег, в середине - море. В море есть скалистые утёсы. Пусть четверо детей выйдут в круг. Два возьмут по стулу и станут «скалами» на расстоянии друг от друга. Один будет кораблём, а кто-то - капитаном корабля. «Кораблю» завязываем глаза, и капитан будет им управлять с помощью одних только слов. Важно провести корабль между скалами из одной гавани в другую. Команды у капитана могут быть такими: «Два шага вперёд, стоп, направо, шаг влево и т.д.».

По окончании игры задайте участникам следующие вопросы:

Что ты чувствовал, когда был «кораблём»?

Что было трудным для тебя как капитана?

Что ты чувствовал, когда был «скалой», а «кораль» проходил рядом с тобой?

Что чувствовали остальные ребята?

В какой роли тебе хотелось бы играть дальше?

Заключительное обсуждение

Спросите у участников, что нового они узнали во время занятия о себе и о других обучающихся.

Встреча №7. Конкуренция или сотрудничество?

Разминка

Предложите ребятам придумать ассоциации к слову «конфликт», отвечая на конкретные вопросы типа: «Если конфликт - это еда, то какая?», «Если животное, то какое?».

Работа по теме занятия

«Рисуем вдвоём»

Разделите участников группы на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до конца упражнения подросткам разговаривать нельзя. Попросите ребят взять один карандаш так, чтобы его держали оба партнёра. Задание - нарисовать рисунок на свободную тему.

Когда рисунки будут готовы, обсудите в кругу, что получилось у участников. Спросите у них, почему нарисовали именно это, кто что рисовал, кто что хотел нарисовать и удалось ли это и т.д.

Отметьте, что в ситуации, когда интересы партнёров не совпадают или недостаточно ясны, могут возникнуть конфликты. Однако в конфликтных ситуациях можно вести себя по-разному. Всё зависит от стиля поведения, который часто выбирается бессознательно. Можно даже сказать, что его не выбирают, а скорее пользуются той стратегией, которую знают, или же теми стратегиями, которые применяют близкие люди. Это наглядно демонстрирует данное упражнение.

Запишите на доске стратегии, которые ребята, на их взгляд, применяли в упражнении. Обсудите, какие из них способствуют развитию конфликта, какие поддерживают мирный способ взаимодействия, какие помогают отстоять свои интересы и т.д.

«Собиратели»

Пусть ребята решат, из них в каждой паре будет первым, а кто - вторым номером. Первые номера отходят в один угол класса, получают свою инструкцию втайне от вторых. Вторые отходят в другой угол класса и также получают инструкцию. Первые получают инструкцию: «Вашей паре необходимо за минуту принести в общую для вашей подгруппы корзину шишку», про камушек ничего не говорится. Вторые получают инструкцию: «Вашей паре необходимо за минуту принести в общую для вашей подгруппы корзину камушек», про шишку ничего не сообщается. Упражнение проводится молча, участники в паре должны держаться за руки.

Когда все шишки и камушки окажутся в корзинах, обсудите с детьми, кто какую стратегию поведения выбрал. Почему выбрали именно эту стратегию? Действительно ли мой партнёр имел цель мешать мне? Был ли выход из такой ситуации?

Расскажите, что психологи выделяют пять стратегий поведения в конфликте:

- Конкуренция

- Избегание
- Приспособление
- Компромисс
- Сотрудничество

Заключительное обсуждение

Какие чувства остались после занятия? Было ли что-то новым/полезным?

Встреча №8. Уникальность и различия.

Разминка

Игра «Домино». Ведущий становится в центр и называет две своих характеристики. Например: «С одной стороны, я ношу очки, с другой - люблю мороженое». Участник, который тоже носит очки или любит мороженое, подходит к ведущему, берёт его за руку и говорит: «С одной стороны, я тоже люблю мороженое, с другой - я люблю плавать». Игра продолжается до тех пор, пока все не станут частью домино.

Работа по теме занятия

«Войди в круг»

Попросите трёх желающих выйти из класса, а оставшихся встать в круг. Выйдите с тремя участниками за дверь и там скажите им, что их задачей будет, вернувшись в класс, войти в круг, в котором стоят остальные участники.

После этого зайдите в класс и объясните остальным, что сейчас войдёт первый участник, а они должны оставаться в кругу. Скажите участникам группы, что:

1. Во время упражнения они должны молчать (но это правило не касается вышедших участников, у них своё задание и свои правила).

2. Они могут впустить участника в круг, но не сразу, а хотя бы через минуту (или по условному сигналу ведущего).

3. Они не обязаны впустить того, кто просится. Это нужно сделать, если у кого-то из участников действительно появится такое желание. Если никто из стоящих в кругу не захочет впускать вошедшего, то не надо этого делать.

4.Каждому участнику очень важно прислушиваться к своим чувствам и понимать, почему они решают впустить или не впустить какого-то из участников.

Затем впустите в класс первого участника. После того как он выполнит (или не выполнит) задачу, впустите второго участника, затем третьего.

Ни в коем случае нельзя допустить, чтобы это упражнение превратилось в игру «Кошки-мышки». Поэтому с самого начала объясните всем участникам, что в игре не допускаются ни физическая сила, ни ловкость.

Обсудите, бывает ли в жизни, что люди не впускают в свой круг чужаков? Почему? Как чувствовали себя те, кто остался вне группы? Как чувствовали себя те, кто стоял в кругу? Какие способы применялись для вхождения в круг? Бывают ли в жизни похожие ситуации?

«Фотографии»

Раздайте каждому участнику по фотографии. Пусть участники внимательно её рассмотрят, попытаются понять, что за человек изображён на ней, и письменно ответят на вопросы:

Как зовут этого человека?

Где он живёт?

Сколько ему лет?

Есть ли у него семья?

Где он работает?

Чему он радуется в жизни? Из-за чего расстраивается?

О чём мечтает?

У него один друг или большая компания?

Какое у него увлечение?

Занимается ли он спортом? Каким?

Любит ли он читать? Какие книги? О чём?

Любит ли он музыку? Какую?

Какие у него проблемы?

После этого предложите участникам, которым достались одинаковые фотографии, объединиться в пары и сравнить ответы.

Обсудите, что помогало делать предположения? Различались ли предположения в парах? Часто ли в жизни мы строим предположения о людях на основании их внешнего вида? Что может помочь опровергнуть такие предположения?

Заключительное обсуждение

Что для вас сегодня было самым интересным?

Встреча №9. Развиваем социальный интеллект.

Разминка

Разделите участников на микрогруппы по 3-5 человек. Задание для микрогрупп: «Перечислите на листе бумаги как можно больше качеств, которые обязательно есть у взрослых людей».

Обсудите, что значит быть взрослым.

Работа по теме занятия

Психологическая игра для развития социального интеллекта «Копилка возможностей»

В набор входят:

Карты для детей 6-10 лет (зелёные рубашки): 40 карточек с описанием неприятных ситуаций; 2 белые (пустые) карточки, 2 красные карточки, 2 чёрные карточки

Карты для младших подростков 10-14 лет (жёлтые рубашки): 40 карточек с описанием неприятных ситуаций; 2 белые (пустые) карточки, 2 красные карточки, 2 чёрные карточки

Карты для подростков 14 лет и старше (голубые рубашки): 40 карточек с описанием неприятных ситуаций; 2 белые (пустые) карточки, 2 красные карточки, 2 чёрные карточки

48 жетонов (6 цветов по 8 жетонов каждого цвета)

Инструкция

В основе игры лежат анализ представленных на карточках проблемных ситуаций и обсуждение вариантов поведения в них. Основная цель - расширение представлений о возможном поведенческом репертуаре в проблемных ситуациях, анализ его и рефлексия.

Подготовка к игре

1) Выберите один из вариантов игры - в зависимости от состава группы и ваших профессиональных задач.

2) Отберите карты, руководствуясь возрастом участников и ситуациями, которые хотите обсудить. Сложите карты в одну стопку рубашками вверх.

3) Если в выбранном вами варианте игры задействована обратная связь, то всем участникам выдаётся полный набор цветных жетонов. С помощью этих жетонов участники будут выражать впечатления по поводу поведения, предложенного водящим. Жетоны не подписаны, смысл разным цветам приписывается и озвучивается ведущим до начала игры (например, красный цвет означает: «Я поступил бы также»).

Варианты игры:

Мозговой штурм

Один из участников вытягивает карту из колоды. Задача остальных - придумать как можно больше возможных способов поведения в представленной на карточке ситуации. Требование одно - эти способы должны быть реалистичными.

Копилка советов

Один из участников вытягивает карту из колоды. Задача остальных - придумать как можно больше возможных способов поведения в представленной на карточке ситуации. В отличие от предыдущего варианта, не абстрактных, а обращённых к конкретному человеку - водящему. Из предложенных советов тот выбирает наиболее для себя подходящий и объясняет свой выбор.

Я хочу - Я могу - Я должен

Участники по очереди вытягивают карточки и отвечают на 4 вопроса:

-Что я должен сделать в подобной ситуации?

-Что я хотел бы сделать?

-Как, вероятнее всего, я поступлю в подобной ситуации?

-Что я ещё мог бы сделать, но обычно не делаю?

Заключительное обсуждение

Что было самым интересным и важным сегодня? Что нового вы узнали о себе, окружающих, о теме?

Встреча №10. Самый лучший выход.

Разминка

Посередине класса проводится черта. По одну сторону этой черты вешается табличка со словом «согласен», по другую - табличка со словом «не согласен». Вы зачитываете утверждения. В ответ каждый должен встать около одной из табличек.

Вот примерный список утверждений (его можно изменить, главное, чтобы утверждения предполагали наличие разных мнений):

- Лучше играть в футбол, чем в баскетбол.
- Весна лучше осени.
- Самый важный предмет - математика.
- В компьютер играть лучше, чем смотреть видео.
- Лучше, чтобы уроки были короче, но их было бы больше.
- Лучшее домашнее животное - кошка.
- Кока-кола вкуснее фанты.
- Выучить английский язык легче, чем физику.

Проведите обсуждение. Кто был прав в каждом случае? И был ли кто-нибудь прав? Бывали ли случаи, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве? Что они чувствовали? Не было ли соблазна перейти на сторону, где стояло большинство участников? Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

Работа по теме занятия

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Teenagers» (автор-составитель Н. Буравцова)

Карты этого набора затрагивают наиболее важные аспекты, среди которых:

Всевозможные формы взаимодействия с социумом,

Детско-родительские и семейные отношения;

Подростковая влюблённость, ревность и одиночество;

Различные виды насилия;
 Проблемы гендерной идентификации;
 Опасные и экстремальные увлечения;
 Различного рода зависимости;
 Конструктивные пути выхода из трудных жизненных ситуаций.
 «Самый лучший выход»

Дети делятся на 3 группы. Каждой группе выдаётся комплект из 24 карт. Предлагаем участникам составить историю о каком-нибудь персонаже (Герое), нашедшем самый лучший выход из ситуации, используя все карты.

В качестве опоры озвучиваем ряд вопросов:

В чём смысл сложившейся ситуации?

Какие задачи ставит перед ним жизнь?

С какими трудностями он сталкивается?

Как он справляется с ними?

Что именно делает его Героем?

Как эта история изменит Героя?

Как это можно использовать в жизни?

Заключительное обсуждение

Спросите ребят, что было особенно важным для них, что вызвало сомнения, над чем они ещё будут размышлять?

Встреча №11. Итоговая диагностика.

Оценка базовых социальных навыков каждого ребёнка отдельно осуществляется классным руководителем.

Оценка базовых социальных навыков

(Бланк регистрации результатов)

Базовый навык	Описание	Оценка
Визуальный контакт	Умение сохранять зрительный контакт, соответствующий ситуации: не смотреть слишком пристально и не избегать контакта.	норма/легкие нарушения/трудности
Поза и осанка	Владение языком тела: умение не слишком сутулиться, но и не быть неестественно прямым.	норма/легкие нарушения/трудности
Характеристики речи	Тон и темп речи, громкость, ясность произношения адекватны ситуации.	норма/легкие нарушения/трудности

	Речь понятна окружающим.	
Мимика и пантомимика	Лицо и тело выражают эмоцию, соответствующую ситуации.	норма/легкие нарушения/трудности
Умение держать адекватную дистанцию	Способность сохранять между собой и партнёром расстояние, комфортное для обоих.	норма/легкие нарушения/трудности
Манера одеваться	Одежда, принятая у сверстников, и причёска, соответствующая возрасту.	норма/легкие нарушения/трудности
Личная гигиена	Поддержание гигиенических правил, соответствующих возрасту.	норма/легкие нарушения/трудности

Оценка сформированности сложных социальных навыков (Анкета)

В анкете число 1 означает «совсем нет», число 10 - «абсолютно точно - да». Выбери по шкале от 1 до 10 число, наиболее точно отражающее твоё состояние.

1. Находясь в среде сверстников, чувствуешь ли ты себя равным, ощущаешь ли ты себя не лучше и не хуже их?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Проявляешь ли ты инициативу и умеешь ли присоединяться к группам людей твоего возраста?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Насколько комфортно ты чувствуешь себя в группах сверстников?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Завидуешь ли ты тому, что у твоего друга есть другие друзья?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Можешь ли ты сам организовать себе общение после школы (общаешься по телефону или в соцсетях с друзьями, приглашаешь друзей домой)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Насколько ты можешь понять своё эмоциональное состояние в разных ситуациях (обида, радость, злость, страх, гордость и др.)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Насколько ты понимаешь, что чувствует в какой-то момент ввремени твой друг или другие люди?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Можешь ли ты рассказать друзьям о том, что ты чувствуешь и в чём испытываешь затруднения?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Как ты считаешь, умеешь ли ты быть благодарным?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Насколько ты умеешь прощать обиды?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Умеешь ли ты хвалить друзей, говорить им комплименты, восхищаться их достижениями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Насколько ты склонен заботиться о друзьях, например, делиться с ними тем, что у тебя есть?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Способен ли ты сотрудничать с друзьями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Умеешь ли ты поддерживать друзей, помогать им, когда они в этом нуждаются?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Насколько ты владеешь собой, когда тебя нервируют или ранят?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Можешь ли ты первым начать беседу?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Умеешь ли ты сказать «нет», когда это требуется?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Можешь ли ты с уважением слушать другого, когда он излагает

точку зрения, противоположную твоей?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Можешь ли ты поссориться с товарищем, а потом опять помириться?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Как ты думаешь, оценят ли тебя твои друзья как весёлого, нескучного, приятного человека?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Насколько ты честен в игре и всегда ли играешь по правилам?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Можно ли на тебя положиться в игре?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Оценка сформированности сложных социальных навыков
(Бланк для регистрации и обсуждения ответов)**

Социальный навык	Оценка (баллы согласно результатам анкетирования)	Пример из жизни (приводит ребёнок)	Комментарии психолога
1.Способность общаться на равных (вопрос №1)			
2.Принадлежность к группе (вопросы № 2-5, №16)			
3.Понимание своих и чужих эмоций (вопросы № 6-10)			
4.Просоциальное поведение (вопросы № 11-14)			
5.Самоконтроль (вопрос №15)			
6.Навыки общения (вопросы №16-20)			
7.«Честная игра» (вопросы № 21-22)			

Детский опросник сензитивности к социальному отторжению

Вариант для девочек

Прочитай описанные ниже ситуации. Попробуй представить себя в

каждой из них и расскажи, как бы ты себя чувствовала. Число 6 означает— «абсолютно точно—да, и очень сильно». Отметь на шкале от 1 до 6 число, наиболее точно отражающее твой ответ на вопрос.

Представь, что ты хочешь купить подарок какому-то очень важному для тебя человеку, но у тебя недостаточно денег. Ты спрашиваешь у одноклассницы, может ли она дать тебе займы. Та говорит: «Хорошо. Жди меня после уроков у ворот, я дам тебе деньги».

После уроков ты стоишь возле школьных ворот, ждешь свою подружку и думаешь: «А придет ли она, как обещала?»

А. Насколько ты напряжена в этот момент?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая о том, что она может не прийти?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, она все-таки придет и принесет тебе деньги?

1 2 3 4 5 6

2. Представь, что ты последняя, кто выходит из класса на перемену. Когда ты спускаешься по лестнице вниз, ты видишь, как несколько девочек перешептываются. Не думаешь ли ты, что они сплетничают о тебе?

А. Испытываешь ли ты в этот момент напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая об этом?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, говорят ли в этот момент девочки о тебе что-то плохое?

1 2 3 4 5 6

3. Представь, что твоя одноклассница жалуется на тебя учителю,

утверждая, что ты ее обижаешь, хотя ты ее не трогала. Учитель просит тебя прийти в учительскую, чтобы поговорить об этой ситуации. Как ты думаешь, поверит ли тебе учитель?

А. Сильно ли ты нервничаешь в тот момент, когда думаешь, что учитель может тебе не поверить?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая о том, поверит тебе учитель или нет?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель поверит тебе?

1 2 3 4 5 6

4. Представь, что несколько дней назад ты поссорилась со своей подругой. Однако сегодня у тебя такие неприятности, что нужно обязательно их с кем-то обсудить. И ты решаешь подождать подругу после уроков, чтобы поговорить с ней об этом. Как ты думаешь, захочет она с тобой общаться?

А. Испытываешь ли ты напряжение при мысли о том, что подруга может не захотеть с тобой разговаривать?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты при мысли о том, что подруга может не захотеть с тобой разговаривать?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, подруга все-таки будет беседовать с тобой о твоих неприятностях?

1 2 3 4 5 6

5. Представь себе, что к вам в школу должен приехать популярный человек — музыкант, актер или еще кто-то, чьим поклонником или даже фанатом ты являешься. Его будут встречать и сопровождать пять учеников,

это решает администрация школы. Тебе очень хотелось бы попасть в их число, и ты волнуешься — выберут ли тебя?

А. Сопровождается ли твое волнение внутренним напряжением?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что на эту роль выберут других?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, выберут тебя все-таки или нет?

1 2 3 4 5 6

6. Представь себе, что вы недавно переехали и теперь ты учишься в новой школе. И вот ты идешь из школы и вдруг видишь впереди себя девочку из своего класса. Ты уже собираешься догнать ее, чтобы пойти домой вместе, но тут в голову тебе приходит мысль: а захочет ли она со мной разговаривать?

А. Испытываешь ли ты в этот момент напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что она может не захотеть с тобой общаться?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, она станет разговаривать с тобой?

1 2 3 4 5 6

7. Тебе очень хочется попасть в группу организаторов новогоднего праздника. Желающих очень много, но в конечном итоге все решает учитель. Ты задаешь себе вопрос: выберут ли меня?

А. Сильно ли ты нервничаешь, когда думаешь об этом?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что учитель может вы- брать вместо тебя других ребят?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь — выберут ли тебя в оргкомитет праздника в конечном итоге?

1 2 3 4 5 6

8. Представь, что возвращаешься из магазина с пакетами, полными продуктов. Идти тяжело, да еще и дождь полил!И, как назло, один из пакетов порвался, и покупки рассыпались по тротуару. Ты оглядываешься по сторонам и видишь нескольких ребят из твоего класса. Хочется, чтобы они помогли, но ты думаешь — а захотят ли они?

А. Вызывает ли эта мысль у тебя напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что они могут не по- мочь тебе?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, одноклассники все-таки придут к тебе на помощь?

1 2 3 4 5 6

9. Представь, что вы переехали и ты перешла учиться в другую школу. В этой школе ученики могут брать домой на выходные диск с видеоиграми, и многие ребята из вашего класса уже делали это. Ты тоже хочешь поиграть в видеоигры и собираешься попросить диск у учителя, но волнуешься — разрешит ли он?

А. Насколько сильно твое волнение, вызывает ли оно внутреннее напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Испытываешь ли ты злость в тот момент, когда думаешь о том, что

тебе могут не разрешить взять диск домой?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, разрешат ли тебе взять диск домой?

1 2 3 4 5 6

10. Представь, что ты находишься в классе и вам надо поделиться на группы для выполнения проекта. Ты видишь, что одноклассники делятся на группы, и думаешь: а вдруг меня никто не позовет?

А. Насколько ты напряжена в этот момент?

1 2 3 4 5 6

В. Вызывает ли это у тебя злость?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, позовут ли тебя одноклассники?

1 2 3 4 5 6

11. Представь, что твоя семья переехала в другой район и теперь ты учишься в новой школе. Завтра у тебя контрольная по математике, ты очень волнуешься, потому что не знаешь весь материал достаточно хорошо. Ты решаешь подойти к учителю после уроков и попросить объяснить непонятный материал. Но неизвестно, принято ли так вести себя в новой школе, согласится ли учитель?

А. Нервничаешь ли ты, думая о том, что тебе нужно подойти к учителю и попросить его помочь тебе?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая об этом?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель поможет тебе?

1 2 3 4 5 6

12. Представь себе, что по какой-то причине ты идешь во время уроков

по коридору и слышишь, как в пустом классе разговаривают два учителя. Один из них говорит о том, что очень недоволен некоторыми учениками из твоего класса. И ты думаешь: не меня ли он имеет в виду?

А. Испытываешь ли ты в этот момент внутреннее напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Не вызывает ли у тебя эта мысль злость?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель говорил в том числе и о тебе?

1 2 3 4 5 6

Вариант для мальчиков

Прочитай описанные ниже ситуации. Попробуй представить себя в каждой из них и расскажи, как бы ты себя чувствовал. Число 1 означает «совсем нет», число 6 — «абсолютно точно — да, и очень сильно». Отметь на шкале от 1 до 6 число, наиболее точно отражающее твой ответ на вопрос.

Представь, что ты хочешь купить подарок какому-то очень важному для тебя человеку, но у тебя недостаточно денег. Ты спрашиваешь у одноклассника, может ли он дать тебе взаймы. Тот говорит: «Хорошо. Жди меня после уроков у ворот, я дам тебе деньги». После уроков ты стоишь возле школьных ворот, ждешь своего друга и думаешь: «А придет ли он, как обещал?»

А. Насколько ты напряжен в этот момент?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая о том, что он может не прийти?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, он все-таки придет и принесет тебе деньги?

1 2 3 4 5 6

2. Представь, что ты последний, кто выходит из класса на перемену.

Когда ты спускаешься по лестнице вниз, ты видишь, как несколько мальчиков перешептываются. Не думаешь ли ты, что они сплетничают о тебе?

А. Испытываешь ли ты в этот момент напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая об этом?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, говорят ли в этот момент мальчики о тебе что-то плохое?

1 2 3 4 5 6

3. Представь, что твой одноклассник жалуется на тебя учителю, утверждая, что ты его обижаешь, хотя ты его не трогал. Учитель просит тебя прийти в учительскую, чтобы поговорить об этой ситуации. Как ты думаешь, поверит ли тебе учитель?

А. Сильно ли ты нервничаешь в тот момент, когда думаешь, что учитель может тебе не поверить?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая о том, поверит тебе учитель или нет?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель поверит тебе?

1 2 3 4 5 6

4. Представь, что несколько дней назад ты поссорился со своим другом. Однако сегодня у тебя такие неприятности, что нужно обязательно их с кем-то обсудить. И ты решаешь подождать друга после уроков, чтобы поговорить с ним об этом. Как ты думаешь, захочет он с тобой общаться?

А. Испытываешь ли ты напряжение при мысли о том, что друг может не

захотеть с тобой разговаривать?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты при мысли о том, что друг может не захотеть с тобой разговаривать?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, друг все-таки будет беседовать с тобой о твоих неприятностях?

1 2 3 4 5 6

5. Представь себе, что к вам в школу должен приехать популярный человек — музыкант, актер или еще кто-то, чьим поклонником или даже фанатом ты являешься. Его будут встречать и сопровождать пять учеников, это решает администрация школы. Тебе очень хотелось бы попасть в их число, и ты волнуешься — выберут ли тебя?

А. Сопровождается ли твое волнение внутренним напряжением?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что на эту роль выберут других?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, выберут ли тебя все-таки или нет?

1 2 3 4 5 6

6. Представь себе, что вы недавно переехали и теперь ты учишься в новой школе. И вот ты идешь из школы и вдруг видишь впереди себя мальчика из своего класса. Ты уже собираешься догнать его, чтобы пойти домой вместе, но тут в голову тебе приходит мысль: а захочет ли он со мной разговаривать?

А. Испытываешь ли ты в этот момент напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что он может не захотеть с тобой общаться?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, он станет разговаривать с тобой?

1 2 3 4 5 6

7. Тебе очень хочется попасть в группу организаторов новогоднего праздника. Желающих очень много, но в конечном итоге все решает учитель. Ты задаешь себе вопрос: выберут ли меня?

А. Сильно ли ты нервничаешь, когда думаешь об этом?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что учитель может выбрать вместо тебя других ребят?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь — выберут ли тебя в оргкомитет праздника в конечном итоге?

1 2 3 4 5 6

8. Представь, что возвращаешься из магазина с пакетами, полными продуктов. Идти тяжело, да еще и дождь полил! И, как назло, один из пакетов порвался, и покупки рассыпались по тротуару. Ты оглядываешься по сторонам и видишь нескольких ребят из твоего класса. Хочется, чтобы они помогли, но ты думаешь — а захотят ли они?

А. Вызывает ли эта мысль у тебя напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, когда думаешь о том, что они могут не помочь тебе?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, одноклассники все-таки придут к тебе на

помощь?

1 2 3 4 5 6

9. Представь, что вы переехали и ты перешел учиться в другую школу. В этой школе ученики могут брать домой на выходные диск с видеоиграми, и многие ребята из вашего класса уже делали это. Ты тоже хочешь поиграть в видеоигры и собираешься попросить диск у учителя, но волнуешься — разрешит ли он?

А. Насколько сильно твое волнение, вызывает ли оно внутреннее напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Испытываешь ли ты злость в тот момент, когда думаешь о том, что тебе могут не разрешить взять диск домой?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, разрешат ли тебе взять диск домой?

1 2 3 4 5 6

10. Представь, что ты находишься в классе и вам надо поделиться на группы для выполнения проекта. Ты видишь, что одноклассники делятся на группы, и думаешь: а вдруг меня никто не позовет?

А. Насколько ты напряжен в этот момент?

1 2 3 4 5 6

В. Вызывает ли это у тебя злость?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, позовут ли тебя одноклассники?

1 2 3 4 5 6

11. Представь, что твоя семья переехала в другой район и теперь ты учишься в новой школе.

Завтра у тебя контрольная по математике, ты очень волнуешься, потому что не знаешь весь материал достаточно хорошо. Ты решаешь подойти к учителю после уроков и попросить объяснить непонятный материал. Но неизвестно, принято ли так вести себя в новой школе, согласится ли учитель?

А. Нервничаешь ли ты, думая о том, что тебе нужно подойти к учителю и попросить его помочь тебе?

1 2 3 4 5 6

В. Злишься ли ты, думая об этом?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель поможет тебе?

1 2 3 4 5 6

12. Представь себе, что по какой-то причине ты идешь во время уроков по коридору и слышишь, как в пустом классе разговаривают два учителя. Один из них говорит о том, что очень недоволен некоторыми учениками из твоего класса. И ты думаешь: не меня ли он имеет в виду?

А. Испытываешь ли ты в этот момент внутреннее напряжение?

1 2 3 4 5 6

В. Не вызывает ли у тебя эта мысль злость?

1 2 3 4 5 6

С. Как ты думаешь, учитель говорил в том числе и о тебе?

1 2 3 4 5 6

Встреча № 12. Заключительная встреча.

Подведение итогов

Детям предлагается по очереди сказать, что нового они узнали о себе, других и об окружающем мире, что было самым интересным и самым важным, что они постараются делать чаще и что постараются не делать никогда.

После систематизации и актуализации полученных знаний, умений и навыков просим ребят написать письмо, в котором будут следующие строки:

«Если вы видите, что группа ребят систематически пристаёт к одному и тому же человеку, а именно..., то это Подросток, к которому пристают, скорее всего, чувствует И к тому же, он думает Его обидчики ведут себя так, потому что Одноклассники могут помочь тому, кого обижают, если будут Или усугубят его ситуацию, если будут Обидчики тоже могут серьёзно пострадать, потому что Если вам кажется, что вы не справляетесь, вы всегда можете обратиться за помощью к Просить о помощи не стыдно. Если вы просите помощи, это не значит, что вы слабые. Это значит только то, что вы никогда ещё не сталкивались с подобным явлением и у вас нет опыта в решении таких ситуаций. От позиции каждого из вас зависит благополучие, поэтому самое главное - действие!»

Информация для педагогического совета

В устойчивой группе (классе) устанавливается довольно жёсткая социальная структура. Социальные нормы, эффективность учебной деятельности и позитивные взаимоотношения тесно связаны между собой и оказывают значимое воздействие на действие травли.

Сдерживающие механизмы срабатывают, если знаешь, что рядом есть значимые личности, которым не нравится такое поведение. Поэтому, вероятно, нормы, согласно которым травля неприемлема, активизируют сдерживающие механизмы агрессивных учащихся. В классах с такими нормами будет меньше преследователей. Это подтверждено масштабным исследованием, проведённым в 1-7 классах (Руланн, 2012).

Эффективность учебной деятельности может уменьшить травлю одноклассников. Когда класс сосредоточен на учебной деятельности, это знак для потенциальных преследователей: работа в школе - это норма. В этом случае на уроке ученики меньше отвлекаются и мешают другим, нарушений дисциплины также становится меньше. Зачастую эпизоды травли происходят и на уроках, но если на уроке приходится сосредоточенно работать, то при этом сложно заниматься травлей.

В классе, где между учениками сложились дружеские и деловые отношения, уровень травли невысок. Жертвы часто одиноки. Если в целом в классе все относятся друг к другу хорошо, то, возможно, у потенциальных жертв травли появятся друзья, а это является защитой от агрессии. К тому же повышается вероятность того, что потенциальные преследователи и потенциальные жертвы включаются в одни и те же позитивные связи, что тоже редуцирует жестокость.

Конструктивные отношения между учениками оказывают и другое воздействие на агрессию. Если коллектив дружный, то в отношениях между его членами меньше напряженности. Напряжённость возникает, если есть некий дисбаланс или несовпадение симпатий.

Между авторитетным классным руководителем и травлей существует

обратная зависимость (Руланн, 2012). Авторитетное (не авторитарное) классное руководство означает, что учитель действительно руководит классом: устанавливает основные стандарты, проявляет внимание и заботу о каждом ученике, контролирует соблюдение стандартов и делегирует определённые полномочия, если ученик и класс к этому готовы.

Учитель таким образом воздействует на потенциальных преследователей опосредованно, создавая в классе открытую и доброжелательную атмосферу. Возможно и непосредственное воздействие. Если учитель устанавливает чёткие стандарты, то потенциальные преследователи знают, что он не одобряет травлю, ожидает позитивного социального поведения и эффективной работы в школе. Также они заметят, что учитель беспокоится о них и контролирует их поведение. Именно сочетание требовательности и поддержки редуцируют агрессию.

Грамотное руководство школой, эффективное сотрудничество и согласие в учительском коллективе также способствует уменьшению уровня распространённости травли среди учащихся.

Педагог-психолог Людмила Петрановская предлагает конкретные шаги по предотвращению травли в детском коллективе (Петрановская, 2011).

1. Назвать вещи своими именами.

От взрослого, который взял на себя ответственность за разрешение ситуации (будь то учитель, школьный психолог, тренер или завуч), дети должны узнать истинное название вещей. А именно: когда человека намеренно доводят до слёз, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчёркнуто игнорируют, - это называется «травля». Бывает, что названия явления в категоричной форме достаточно, чтобы оно тут же сошло на нет.

2. Дать однозначную оценку.

Недопустимость этого явления и неприятие любых его форм должны быть чётко озвучены авторитетным взрослым. Можно попросить детей вспомнить то состояние, которое каждый из них переживает, когда им

смеются, издеваются, «достають». Это помогает ученикам понять, почему негативная оценка травли так однозначна для всех.

3. Обозначить травлю как общую беду.

Спорить о фактах, искать виноватого, разбираться, кто кому что и зачем сказал - бессмысленно. Нужно обозначить травлю как болезнь группы. Так и заявить: «Есть болезни, которые поражают не людей, а классы и компании. Нужно вместе лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. Подобное заявление от взрослого не только позволит зачинщикам сохранить лицо, оно поможет снять напряжение и противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями.

4. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.

Главная задача, которая стоит перед взрослым, - суметь вывести детей из стадного азарта, помочь им оценить происходящее с моральной точки зрения. Для этого существует простой психологический приём: предложите детям оценить их личный вклад в болезнь класса под названием «травля». Пусть один балл будет обозначать «Я никогда в этом не участвую», два балла - «Иногда присоединяюсь, но потом жалею», три балла - «Травил, травлю и буду травить; это же здорово». Попросите всех одновременно показать на пальцах, сколько баллов они поставили бы сами себе. Скорее всего, «троек» не будет даже у самых отпетых агрессоров.

Не пытайтесь в ответ уличать детей, напротив, подыграйте им словами: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить - это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс». Такая моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, напротив, её дают дети, и вскоре ситуация сама собой выправляется.

И даже если группа погрязла в удовольствии от насилия, а конфронтация ещё более жёстка, просто напомните детям сказку о «Гадком утёнке». - «Читая эту сказку, как правило, мы думаем о главном герое, об утёнке, - обратитесь к детям с такими словами. - Нам жаль его. Мы с неподдельным интересом и напряжением следим за его судьбой, сочувствуем

и переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о курах и утках с птичьего двора. С утенком-то все в будущем будет хорошо. Он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся глупыми и злобными, неспособными ни сочувствовать, ни, увы, летать. Когда в классе возникает ситуация, как та, что случилась на птичьем дворе, каждому приходится определять своё место: кто он в этой истории? Каков ваш выбор?»

5.Принять новые правила группы.

Как только выбор сделан, положение вещей следует закрепить. Полезно не просто объявить новые правила жизни группы, но и зафиксировать их на бумаге: «У нас не выясняют отношения с кулаками. Не оскорбляют друг друга. Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся, их разнимают...» - вот примерный список. Идеально, если каждый поставит под правилами свою подпись как свидетельство и согласие их соблюдать. Нарушителю всегда можно будет указать на его фамилию в списке.

6.Поддерживать контроль над ситуацией.

Ответственный за прекращение травли взрослый должен регулярно интересоваться ситуацией, предлагать свою помощь и давать ценные указания. Нелишним будет вести «счетчик травли» - какой-нибудь сосуд или доска, куда каждый, кому сегодня досталось, кто видел что-то похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По числу кнопок легко определить, насколько нынешний день был лучше предыдущего. Ставьте спектакли, делайте коллажи о «хронике выздоровления», ведите с детьми «график температуры». Группе важно чувствовать интерес авторитетного взрослого. Именно это помогает коллективу считать победу над травлей общим делом.

7.Помочь осознать ценность каждого.

И только тогда, когда ситуацию удалось вывести в здоровое русло, педагогу стоит задуматься над вопросом популярности каждого отдельно взятого ученика. Чем дольше группе предстоит прожить в данном составе, тем важнее помочь каждому члену коллектива получить признание, обнаружить и предъявить свою способность и полезность для группы,

например, лучше всех забивать голы, рисовать или считать в уме... И чем разнообразнее и осмысленнее будет деятельность, тем здоровее будет группа.

Информационная справка об итогах апробации программы

Название программы: Дополнительная общеобразовательная программа коррекционно-профилактической направленности «МЫ ВМЕСТЕ»

Сроки проведения: октябрь-декабрь 2022 г

Кол-во занятий: 12 занятий

Категория участников: учащиеся 7-го класса с проблемами во взаимоотношениях со сверстниками

Кол-во участников: 16 чел.

Дата проведения итоговой (контрольной) диагностики: 22.12.2023 г.

Направления и методы диагностики:

- Детский опросник сензитивности к социальному отторжению
- Оценка сформированности сложных социальных навыков

Результаты оценки эффективности реализации программы:

В результате проведенного исследования сложных социальных навыков в группе детей подросткового возраста мы получили следующие диагностические данные:

Результаты контрольного среза индекса агрессивности

Индекс агрессивности	Высокий	Повышенный	Нормальный
До начала занятий	6 чел.	7 чел.	3 чел.
После проведения занятий	2 чел.	4 чел.	10 чел.

Результаты контрольного среза индекса тревожности

Индекс тревожности	Высокий	Повышенный	Нормальный
До начала занятий	9 чел.	6 чел.	1 чел.
После проведения занятий	5 чел.	3 чел.	8 чел.

Результаты контрольного среза уровня сформированности просоциального поведения

Уровень сформированности просоциального поведения	Высокий	Средний	Ниже среднего
До начала занятий	3 чел.	4 чел.	9 чел.
После проведения занятий	5 чел.	9 чел.	2 чел.

Выводы:

Таким образом, по результатам контрольного среза индекса агрессивности, индекса тревожности и уровня сформированности просоциального поведения у учащихся после проведения групповых коррекционно-профилактических занятий наблюдается снижение уровня агрессивности, снижение уровня тревожности и повышение уровня сформированности просоциального поведения у большинства учащихся.

Итак, можно сделать вывод о том, что программа коррекционных занятий для детей, имеющих трудности во взаимодействии со сверстниками отвечает поставленным целям и задачам.