V ОБЩЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ В СФЕРЕ ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

НАПРАВЛЕНИЕ:

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ РИСКОВ ДЕСОЦИАЛИЗАЦИИ, ВИКТИМНОСТИ, ЯВЛЕНИЙ НАСИЛИЯ, АГРЕССИИ ВКЛЮЧАЯ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ПРОТИВОПРАВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Профилактическая программа

для учащихся общеобразовательных школ (9-14 лет)

Авторы: Кулембетова Х.М.
педагог-психолог высшей категории,
Искужина Г.А. учитель - логопед
МАОУ СОШ №1
с.Акъяр Хайбуллинского
Района РБ

Содержание

1. Вид программы и ее актуальность……... 2
2. Участники программы профилактики……. 5
3. Цель и задачи программы……. 5
4. Научные, методологические и методические основания программы…….. 5
5. Обоснование необходимости реализации данной программы……. 6
6. Структура и содержание программы…….. 7
7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники 45
8. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы……..…… 55
9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы…….. 56
10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы……..……..…….. 57
11. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы…….. 57
12. Сроки и этапы реализации программы. ……. 58
13. Ожидаемые результаты реализации программы…… 19
14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы... 59
15. Критерии оценки достижения планируемых результатов……. 60
16. Сведения о практической апробации программы…….. 60
17. Список использованных источников…….. 61
18. Приложение…… 63

1.Актуальность

На протяжении многих лет исследуется проблема насилия и агрессии. Масштаб данных явлений не перестает удивлять. На проблему насилия среди учеников все чаще обращают внимание учителя в школе. Эта жесткость принимает различный характер и схожа с такими проблемами, как «дедовщина» в армии. У нас «дедовщину» в школе называют травлей. В США этому явлению дано определение буллинг.

Буллинг – таким новым термином окрестили старое, можно сказать, вековое явление: детская жестокость. К сожалению, в новом веке это явление приобрело особую актуальность. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит педагогов различных стран мира.

Проблема булинга долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить, не было даже специального научного термина, так как слово «травля» едва ли можно отнести к терминам. Несмотря на крайнюю значимость проблемы буллинга, в отечественной литературе она практически не освещена, на данный момент существует не более 5 статей или пособий, в которых речь шла бы конкретно о буллинге. В то же время на Западе проблема буллинга – проблема номер один. Первыми исследователями в этом направлении являются ученые Скандинавии, обследовав тысячу учеников в возрасте от семи до одиннадцати лет, исследователи получили такие данные: 23% детей подвергаются издевательствам со стороны одноклассников. Испанские исследователи приводят данные о 17%–21% распространенности этого явления. Ирландские специалисты говорят, что «…10% детей регулярно подвергаются насилию со стороны сверстников раз в неделю и чаще, а 55% – эпизодически».

Одной из причин возникновения буллинга, как считает А. Адлер, является стремление к преодолению чувства неполноценности, которое ребенок переживает довольно долго. Незрелость, несамостоятельность, неуверенность приводят к болезненному переживанию своего подчиненного положения, появляется стремление, во что бы то ни стало достичь превосходства над более сильными и умелыми. Конечно, это причина социально-педагогического порядка. Взрослые, которые не умеют или не хотят понять чувства ребенка, которые унижают его, показывают свое превосходство, стимулируют возникновение агрессивного поведения.

Буллинг проявляется через различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей.

Для одних детей – это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших. Для других – порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство. Для третьих – откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства, например, попытка заставить публично просить прощения, стоя на коленях перед унижающим.

Проявления жестоких отношений в детской среде многообразны: от безобидных шуток («приколов»), на взгляд самих шутников («приколистов»), до травли и тяжёлых насильственных действий, которые могут заканчиваться покушением на убийство и самим убийством. Поэтому обсуждаемая проблема автоматически затрагивает все эти слои общества от высшей государственной власти до ответственного отношения института семьи, с которой всё в нашей жизни и начинается

Типичные черты учащихся, склонные становиться "агрессорами" буллинга:

- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей;

- импульсивны и легко приходят в ярость;

- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;

- не испытывают сочувствия к своим жертвам;

- если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков;

- дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием. Будучи запуганными и забитыми дома, они пытаются выплеснуть подавленные гнев и страх на более слабых сверстников;

- дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и поддержки (например, сироты в опекунских семьях и т.п.).

Важно отметить, что не всегда обидчики хотят своим поведением принести вред своей жертве. У них могут быть свои цели: почувствовать свою силу, повлиять на ситуацию, сформировать значимые для себя черты характера.

"Жертвой" буллинга обычно становятся те дети, которые слабее или чем-либо отличаются от других. Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- физические недостатки;

- особенности поведения;

- особенности внешности;
- плохие социальные навыки;
- страх перед школой;
- отсутствие опыта жизни в коллективе;
-болезни;
- низкий интеллект и трудности в обучении.

2. Участники программы профилактики

Программа по профилактике буллинга предназначена для работы с детьми младшего школьного и подросткового возраста (9 - 14 лет), учащихся 2 - 7 классов, минимальная численность группы - 9-10 человек, максимальная -25 человек.

3. Цели и задачи программы

Целью данной программы является формирование безопасной школьной среды, в которой максимально снижено влияние факторов, провоцирующих буллинг, насилие, и сведена до минимума потребность проявления агрессии любого рода.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи**:

- способствовать развитию у учащихся навыков конструктивного и последовательного реагирования на ситуации буллинга;
- формировать навыки бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми;
- вовлекать в совместную работу самих буллеров и социально активных учеников класса, школы;
-снижение агрессивных и враждебных реакций;
-развитие толерантности, эмпатии.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Методологической основой данной программы явились:

- идеи отечественных педагогов и психологов о коллективе, способах его развития (А.С. Макаренко, И.П. Иванов, А.В. Петровский, Н.А. Новикова и др.);
- теории агрессивного поведения (Э. Фромм, А. Адлер, А. Басс, И.Б. Бойко, Н.Д. Левитов);

- теории конфликта (В.А. Светлов, А.Я.Анцупов, А.И. Шипилов);
- принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов);
- теоретические и практические подходы к проблеме профилактики школьного буллинга (Д. Олвеус, Д. Лейн,Э. Миллер, Е. Роланд, С.В. Кривцова);
- принцип педагогической поддержки (О.С.Газман).

В качестве концептуального компонента деятельности специалистов, реализующих программу по профилактике буллинга среди подростков, выступают идеи педагогов гуманистов по организации воспитания детей, воззрения отечественных педагогов на процесс развития коллектива, основные положения зарубежных исследователей буллинга. Основными принципами деятельности являются: опора на личные силы и потенциальные возможности личности; ориентация на способность ребенка самостоятельно преодолевать препятствия; совместность, сотрудничество, содействие; безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства; принцип движения коллектива**.**

Предложенная программа является по направленности профилактической, по содержанию психолого -педагогической, и составлена на основе нескольких авторских программ.

Профилактика буллинга в школе реализуется на следующих уровнях: личностном, групповом, общешкольном, социальном. Это означает, что в ходе реализации программы по профилактике буллинга учителя, администрация, школьные психологи, родители и ученики должны сотрудничать с целью максимально информативной оценки проблемы буллинга в школе и выработке эффективных способов реагирования на неё.

5. Обоснование необходимости реализации данной программы

Проблема школьного насилия, травли (буллинга) в настоящее время признана одной из центральных психолого-педагогических проблем.

Впервые о насилии в школе заговорили на Западе. Самая эффективная антибуллинговая программа, предложенная Д. Олвеусом, успешно применяется в Норвегии, где ей с 2001 года придан статус общенациональной программы.

Проблема агрессии в настоящее время значительно помолодела. Если раньше речь шла о начальных ее проявлениях преимущественно в подростковом возрасте, то теперь данная проблема стала актуальной и для начальной школы, а зачатки проблемы все чаще обнаруживаются уже в дошкольном возрасте.

Буллинг независимо от гендерной специфики в начальной школе становится причиной серьезных личностных проблем, таких как тревожность и депрессия, расстройства питания, низкое самоуважение и неудовлетворенность школой и жизнью в целом. Виктимизация ребенка в школьные годы часто сопровождается повышенной застенчивостью и пониженным доверием к людям в студенческом возрасте и т.д..

6. Структура и содержание программы.

Профилактическая программа предназначена для работы с детьми школьного возраста 9-14 лет и состоит из 25 занятий.

Форма проведения занятий – групповая. Численность 10-25 человек.

Продолжительность занятия 40-45 минут, проводится два раза в неделю.

Каждое занятие включает три части: вводную, основную и рефлексию. Вводная часть — набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности. Основной этап — беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия. Рефлексия — в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами.

Тематическое планирование занятий

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
1	**«Давайте знакомиться»** Приветствие «Мяч по кругу». Игра «3 настроения». Рисование «Спрятанные проблемы». Игра «Чунга-чанга». Прощание «Хоровод».	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
2	**«Настроение»** Приветствие «Рукопожатие». Игра-сказка «Брыкающаяся лошадка». Игра «Определи настроение». Найдите картинку, где гномики злые. Упражнение «Закончи предложение». Прощание «Хоровод».	45минут	40 минут	5	Рефлексия
3	**«Маски гнева»** Приветствие «Комплименты». Игра «Закончи предложение». Игра «Маски гнева». Игра «Наш дом». Релаксация. «Берёзка». Прощание.	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
4.	**«Какого цвета гнев»** Приветствие «»Комплименты». Работа с картинками, изображающими разные эпизоды ссор. Игра «Тропинка». Игра «Клубочек». Этюд «Морщинки». Прощание «Игра со свечой».	45минут	40 минут	5	Рефлексия
5.	**«Почему я гневаюсь»** Приветствие «Эхо». Игра «Мой гнев». Упражнение «Копилка хороших поступков». Просмотр видеоролика «Ласковые животные». Этюд «Морщинки». Прощание «Свечка»	45 минут	40 минут	5	Наблюдения

6.	**«Слова могут ранить»** Приветствие «Снежный ком». Чтение отрывка из сказки «Гадкий утёнок». Упражнение «Каратист». Релаксация «Пляж». Прощание по выбору детей.	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
7.	**«Я и мой гнев»** Приветствие. Игра «Письмо гнева». Игра «Стойкий оловянный солдатик». Игра «Мирные и воинственные». Этюд «Тропинка. Прощание «Хоровод».	45 минут	35 минут	10	Рефлексия
8.	**«Послушать тишину»** Приветствие «Назови ласково». Игра «Послушай тишину». Ситуации «Как бы вы поступили?» Упражнение «Костёр». Этюд «Картинки в уме». Прощание «Ладошки».	45минут	35 минут	10	Наблюдения
9.	**«Чаша доброты»** Приветствие «Эхо». Игра «Клоуны ругаются». Упражнение «Чаша доброты». Этюд «Кошечка». Игра «Хоровод».	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
10.	**«Победа»** Приветствие ««Тик-так». Игра «Я буду…». Игра «Пещера». Игра «Дождь». Упражнение «Добрый стул». Прощание «Тарелка».	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
11.	**«Вылеплялки»** Приветствие «Говорящие зеркала». Ролевое проигрывание ситуаций «Попроси игрушку». Игра «Вылеплялки». Игра «Скала». Этюд «Цветок. Прощание «Свеча».	45 минут	40 минут	5	Наблюдение
12.	**«Галерея портретов».** Приветствие «Эхо».	45 минут	40	5	Рефлекси

	Игра «Цвет моего настроения». Видеопросмотр ролика «Ласковые кошечки». Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся». Упражнение «Галерея негативных портретов». Прощание «Хоровод».		минут		я
13.	**«Маленькие приведения».** Упражнение «Подари улыбку». Игра «Маленькие привидения». Игра «Жужа». Ввод правил борьбы с гневом. Релаксация «Апельсин». Прощание «Хоровод».	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
14.	**«Карнавал».** Приветствие «Свеча». Игра «Карнавал». Упражнение «Рубка дров». Упражнение «2 медвежонка». Этюд «Серое облачко». Прощание «Свеча».	45 минут	35 минут	10	Рефлексия
15.	**«Мешочек крика».** Приветствие «Имя и движение». Игра «Мешочек крика». Рисование «Шарж». Игра «Колодец». Упражнение «Место покоя». Прощание «Игра со свечой»	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
16.	**«Добрые и злые».** Приветствие «Сбор рукопожатий». Рассказ по фотографии. Игра «Бумага». Игра «Злые и добрые кошечки». Релаксация «Плывём в облаках» Прощание «Хоровод»	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
17.	**«Чувство победы».** Приветствие ««Кто позвал». Игра «Шалун?» Игра «Утопим гнев» Этюд Цветок. Прощание «Хоровод».	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
18.	**«Дерево счастья»** Приветствие «Пещера для знакомства.	45 минут	40 минут	5	Наблюден

	«Создание композиции». Этюд «Упражнение Пирракса». Игра «Правило - стоп». Прощание «Ладошки».				ия
19.	**«Подарки»** Приветствие «Комплименты». Игра «Художник слова». Упражнение «Сделаем подарок друг другу». Упражнение «Тихое озеро». Этюд «Упражнение Пирракса. Прощание «Свеча».	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
20.	**«Я тебя понимаю»** Приветствие «Аплодисменты по кругу». Упражнение «Школа улыбок». Игровые ситуации. Игра «Руки ссорятся, руки мирятся». Этюд «Тропинка. Прощание по выбору детей.	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
21	**«Я смогу»** Разминка ««Карандаши» Игра «Девиз» Игра « Просто поверь в себя» Игра «Это здорово!» Рефлексия	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
22	**«Мы разные, но вместе».** Приветствие «Рукопожатие». Игра «Коробочка с предложениями». Игра «Проигрывание ситуаций». Игра « Нас объединяет» Упражнение «Море» (релаксация с визуализацией) Рефлексия	45минут	40 минут	5	Рефлексия
23	**«Умею управлять своими эмоциями»** Игра «Аплодисменты» Игра «Цвет моего настроения» Игра «Покажи эмоции» Игра «Футболка с надписью» Ритуал завершения занятия. Обсуждение.	45 минут	40 минут	5	Рефлексия
24	**«Секреты общения»** Приветствие «Улыбка» Игра «Пять слов о себе»	45 минут	40 минут	5	Рефлекси

	Игра «Великан и гном» Игра “Передача информации”. Рефлексия				я
25	**«Я люблю мир»** Приветствие Игра « Мои качества» Игра « Белая ворона» Игра «Планета толерантности» Упражнение-игра «Разговор сквозь стекло» Рефлексия.	45 минут	40 минут	5	Рефлексия

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Тема	Содержание
1.Давайте знакомится Цель: знакомство, установление доброжелательных взаимоотношений, установление контакта.	**1. Приветствие «Мяч по кругу»** Цель: создать эмоционально-положительное настроение. Ведущий бросает мяч детям по очереди, а те называют свои имена. Группа пропевает имена своих сверстников . **2. Игра «3 настроения»** Цель: формировать умение различать настроение Педагог знакомит детей с куклами – персонажами последующих занятий и говорит, что клоуны Ох и Ух чувствуют себя хорошо, когда у них настроение, похожее на чистую воду, и плохо, на кого-то злится. Тогда их мысли похожи на грязную воду. Бывает у вас такое настроение? Почему? **3. Рисование «Спрятанные проблемы»** Цель: формировать умение находить способы решения проблем Педагог предлагает подумать и нарисовать то, что их беспокоит, на что они злятся, рассказать, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать свои плохие мысли. **4. Игра «Чунга-чанга»** Цель: способствовать положительному настроению Дети танцуют под музыку Шаинского «Чунга-чанга»,

	изображая животных. **5. Этюд на релаксацию «Цветок».** Цель: стимулировать снятие напряжения, воспитывать доброжелательность. Дети, представьте себе, что наступило лето, расцвело множество цветов на лугу, в лесу, в цветнике. Они такие красивые, яркие, разноцветные! Хотите быть красивым цветком на лугу? Каким цветком хочет быть Лена, Саша? Солнышко ещё не взошло, цветочки спят. Глазки у них закрыты, бутончики обхватили лепестками. Дышат глубоко, ровно, спокойно. Но вот: «Дзинь», - выглянул первый лучик солнышка. Погладил по головке цветочек – Лену, Катю… (гладит) Цветочки открыли сначала дин глаз, потом другой, посмотрели глазками вниз, влево, вправо, вверх. Зажмурились от яркого солнышка. Открыли глаза широко и улыбнулись. Как рады цветочки солнышку! Зазвенели колокольчики: "Дзынь-дзынь-дзынь". Им ответили ромашки: «тик – так, тик-так, тик-так» Стали цветочки умываться росой: щёчки, глазки, плечики, грудку. Вот какие чистые и свежие! Посмотрели друг на друга и все вместе сказали: «Здравствуйте, утро! Как хорошо жить!». **6. Прощание «Хоровод»** Цель: поддерживать благоприятную атмосферу общения. Дети берутся за руки, улыбаются друг другу, говорят: «Спасибо», называя соседа, обмениваются мнениями о занятии.
2. **«Настроение»** Цель: формирование умения различать настроение, находить способы решения проблем, воспитание доброжелательности.	**1. Приветствие «Рукопожатие».** Цель: создать атмосферу группового доверия Дети сначала приветствуют друг друга рукопожатием, затем «конструируют» общее рукопожатие: одновременно вкладывают свои руки в ладони психолога. **2. Игра-сказка «Брыкающаяся лошадка»** Цель: формировать умение различать чувства, предвидеть последствия Ход игры. Все дети превращаются в «лошадок» и свободно размещаются на ковре (стоят на коленях, опираясь о пол руками). Взрослый читает текст. «Жила-была лошадка, которая очень любила брыкаться и капризничать. Ей мама говорит «Покушай, доченька, травки

	свеженькой». «Не хочу, не буду», - кричит лошадка и брыкается ногами (дети выполняют действия). Папа уговаривает лошадку: «Погуляй, поиграй на солнышке». «Не хочу, не пойду!» – отвечает лошадка и опять брыкается. Не смогли уговорить мама с папой свою упрямую доченьку, оставили её одну дома, а сами ушли по делам. Лошадка подумала, подумала и пошла гулять одна. А навстречу ей хитрый волк. Говорит волк лошадке: «Не уходи, лошадка, далеко в лес, ты ещё маленькая». А лошадка рассердилась: «Я не маленькая, куда хочу, туда и хожу!» А волку это и надо было. Как набросится он на ней сзади и давай кусать. Лошадка кое-как убежала. Больше она упрямиться и сердиться не стала, выросла и работает в цирке». **3. Игра «Определи настроение».** Цель: формировать умение определять настроение. Инструкция. Найдите картинку, где гномики злые. Найдите картинки, где гномики уже успокоились, они добрые. Педагог предлагает детям разделиться на 2 подгруппы. Одни показывают, какой - то вид настроения, а другие отгадывают. Как можно заметить, что человек злой? **4. Упражнение «Закончи предложение»** Цель: закрепить умение определять свои чувства и изменять их. Инструкция. Я предлагаю вам закончить предложения «Когда я злюсь, я…(дерусь, обзываюсь и т.д.); «Я злюсь, когда ... Педагог пытается изменить отношение ребёнка к предмету, который его злит, посредством позитивных воспоминаний из его собственного опыта. **5. Этюд «Котёнок спит».** Цель: способствовать снятию напряжения, поддержанию хорошего настроения. Ведущий: «Котёнок удобно ложится на ковре и засыпает. У него мерно поднимается и опускается животик: вдох – выдох. Приятно чувствовать своё дыхание, спокойное и ровное. У котёнка прекрасное настроение, он дружно и весело играет с другими котятами. Хороший котёнок и другие котята тоже хорошие. Котёнок отдохнул, он слышит, как за окном кричат ребята, лает собака и т.д., котёнок потянулся, выгнул спину и встал. **6. Прощание «Хоровод»** Цель: поддерживать благоприятную атмосферу общения. Дети берутся за руки, улыбаются друг другу, говорят: «Спасибо», называя соседа, обмениваются мнениями о занятии.

3. **«Какого цвета гнев»** Цель: формирование умения предупреждать причины гнева, воспитание доброжелательности, умения действовать сообща	**1. Приветствие «Комплименты».** Цель: способствовать умению поддерживать доброжелательность во время общения Педагог объясняет, как можно с помощью слов показать другому, что он хороший. Дети выполняют задания, произнося комплименты товарищам. **2. Игра «Закончи предложение»** Цель: продолжать формировать умение определять свои чувства и изменять их Взрослый говорит, что Ох и Ух хотят с ребятами поиграть в игру. Дети по очереди заканчивают предложения: Я хочу…, Я злюсь…, Я смогу… Я думаю… Педагог с помощью героев предлагает конструктивные методы изменения чувств. **3. Игра «Маски гнева».** Цель: формировать умение переводить гнев в шутку. Педагог просит детей сделать маску гнева (кого-то страшного), которой дети потом по очереди пугают друг друга. Эту игру необходимо проводить на большом эмоциональном подъёме, не скупясь на шутки, смех, чтобы заглушить чувство гнева, которое может возникнуть вначале. Нельзя давать ребятам пере возбуждаться, не допуская агрессивности. **4. Игра «Наш дом».** Цель: развивать чувство единства. Дети садятся в круг, сделанный из каната. Ведущий предлагает закрыть глаза и представить, что это дом, где всем есть место и ничего не страшно, также предлагает сесть поближе друг к другу, чтобы ощутить тепло своих соседей. Дети закрывают глаза, а педагог через минуту говорит, что до кого он дотронется, может открыть глаза и выйти из круга, кто почувствует, что сосед уходит, тоже может уйти.

	5. Релаксация. «Берёзка». Цель: способствовать снятию напряжения, доброжелательности. Наконец, после долгой холодной зимы наступила тёплая весна. Белоствольные берёзки расправили свои нежные листочки, потянули свои тонкие веточки к солнышку и ощутили на них долгожданное тепло. Улыбнулись берёзки солнышку. Вдруг прилетел шаловливый ветерок и предложил берёзкам поиграть. Удивились берёзки, но согласились. Закачали берёзки своими тонкими веточками, сначала совсем тихо, потом всё сильнее и сильнее. Каждый листочек-пальчик поздоровался со своим соседом. Но шалун-ветер принёс с собой тучку, которая закрыла солнышко. Огорчились берёзки. Обняли себя веточками, чтобы согреться. А тут ещё дождь закапал, вымокли берёзки до последней нитки. Повисли ветви, как плети. Испугался ветер, что берёзки могут заболеть. Разогнал тучи. Выглянуло солнышко, и берёзки радостно вздохнули. **6. Прощание.** Цель: поддерживать благоприятную атмосферу общения. Воспитатель предлагает детям подарить друг другу улыбки, обменяться мнениями о занятии.
4. **«Маски гнева»** Цель: способствование снижению агрессивности, напряжения, развитию чувства единства	**1. Приветствие «Комплименты».** Цель: создать благоприятную обстановку, развивать умение делать друг другу комплименты, оценивая качества сверстников. Ведущий предлагает детям встать парами и поиграть в игру. Каждый должен сказать своему партнёру много хорошего, начиная со слов: «Мне нравится в тебе…». Дети меняются партнёрами и игра продолжается. ***2.* Работа с картинками**, изображающими разные эпизоды предполагаемых ссор между животными, просмотр слайдов. Цель: формировать представления о причинах ссор и формах позитивных разрешений ситуаций. Педагог от имени героев Оха и Уха предлагает придумать рассказы, в которых отразить возможные причины ссор, так как не могут определить, что надо делать при их разрешении,

	определить оптимальные формы разрешения ситуации. **3. Игра «Тропинка».** Цель: развивать чувство единства, умения действовать сообща. Дети делятся на 2 команды. Дети каждой из команд берутся за руки, образуя круги, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкнет, они останавливаются и выполняют задание: «Тропинка» – дети кладут руки на плечи впередистоящему, приседают и наклоняют головы вниз; «Копна» – дети соединяют руки в центре своего круга; «Кочки» – все приседают, обхватив руками голову. Ведущий даёт команды в разном порядке. Выигрывает та команда, которая будет выполнять задания правильно, без ссор, согласовывая свои действия в соответствии с правилами. **4. Игра «Клубочек».** Цель: продолжать умение действовать сообща. Ведущий предлагает всем взяться за руки, чтобы получилась ниточка, закреплённая на катушке (катушка – один из детей) и говорит: «Я возьму за руки последнего и буду водить всех вокруг (имя), пока вся ниточка не намотается на катушку. Теперь почувствуйте, какой из вас получится крепкий, дружный клубочек. Давайте немножко поживём в нём. Руки не отпускайте, я снова беру за руку последнего ребёнка, и мы начинаем разматываться. **5. Этюд «Морщинки».** Цель: способствовать снятию напряжения. Ведущий предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть, хвалит их и предлагает улыбнуться своему соседу справа, слева и наморщить лоб – удивиться, нахмурить брови – рассердиться, наморщить нос и представить, что что-то не нравится. Просит детей расслабить мышцы лица, поднять и опустить плечи. **6. Прощание «Игра со свечой».** Цель: поддерживать доброжелательное отношение детей друг к другу, делиться впечатлениями о происшедшем. Педагог зажигает свечу. Дети передают её друг другу и

	говорят о впечатлениях.
5. **«Почему я злюсь».** Цель: способствование умению определять причины неадекватного поведения, фиксировать внимание на хороших поступках	**1. Приветствие «Эхо».** Цель: создать доброжелательное отношение друг к другу. Тот, кто сидит справа называет своё имя и прохлопывает его по слогам в ладони. Все за ним повторяют. Так все называют своё имя по кругу. **2. Игра «Мой гнев».** Цель: расширять сведения о способах избавления от гнева. Взрослый говорит, что Ох и Ух расскажут ребятам, чего и почему они гневаются, а они должны помочь им избавиться от своего гнева. Дети предлагают варианты способов избавления от гнева. **3. Упражнение «Копилка хороших поступков».** Цель: способствовать умению видеть пользу от хороших поступков. Предложить детям вспомнить, какие хорошие поступки они совершили сегодня, и нарисовать самый значимый поступок и похвалить себя за этот поступок, отметив, какую пользу он принёс другим людям и самому ребёнку. **4. Просмотр видеоролика «Ласковые животные».** Цель: развивать доброжелательное отношение, формировать чувство доброты. **5. Этюд «Морщинки».** Цель: способствовать снятию напряжения. Ведущий предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть, хвалит их и предлагает улыбнуться своему соседу справа, слева и наморщить лоб и нос и представить, что что-то не нравится. Просит детей расслабить мышцы лица, поднять и опустить плечи. «Вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы». **6. Прощание «Свечка».** Цель: поддерживать доброжелательное отношение детей друг к другу. А сейчас я зажгу свечку и все мы, передавая её друг другу, будем говорить «До свидания».

6. **«Слова могут ранить»** Цель: формирование умения адекватно реагировать на негативные проявления в отношении себя, уважать чувства других, понять смысл извинений.	**1. Приветствие «Снежный ком».** Цель: создать атмосферу доброжелательного отношения к сверстникам. Первый участник называет своё имя и здоровается с товарищами. Следующий называет имя его, и потом своё. Третий участник называет прежние 2 имени, потом своё и т.д. **2. Чтение отрывка из сказки «Гадкий утёнок».** Цель: формировать умение адекватно реагировать на ситуации гнева, презрительности. Эпизод на птичьем дворе, где все демонстрируют презрительное отношение к утёнку. Положительные установки: -Ошибочно думать, что, обозвав другого, можно улучшить своё настроение; -Если люди сердятся и втягивают тебя в ссору, избегай таких ситуаций -Если ты будешь делиться своими переживаниями с другими вместо того, чтобы обзываться, это улучшит твоё настроение. 3. **Упражнение «Каратист».** Цель: способствовать выходу отрицательной энергии. Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит обруч. Один из участников превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: «Сильнее, ещё сильнее…», помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями. **4. Релаксация «Пляж».** Цель: способствовать снятию напряжения. Инструкция. «Закройте глаза и представьте, что лежите на тёплом песке. Ласково светит солнышко и согревает тело. Веет лёгкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Теперь потянитесь, откройте глаза, медленно сядьте и встаньте. ***5.Прощание*** с обговариванием понравившихся и запомнившихся моментов занятия Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками.
7.**«Я и мой гнев»**	**1. Приветствие.** Цель: способствовать доброжелательной обстановке, чувства

Цель: формирование умения видеть причины гнева, умение конструктивно справляться с гневом.	единения. Дети ходят по группе и здороваются с каждым за руку, выполняя правило: здороваясь с кем-либо, ребёнок может освободить руку только тогда, когда другой рукой начнёт здороваться с другим ребёнком. Дети должны быть всё время в контакте с кем-либо. ***2.* Игра «Письмо гнева».** Цель: формировать умение анализировать свои чувства. Предложить детям подумать и сочинить письмо в журнал «Правда» о том, как они выглядят во время гнева, как выглядят сверстники во время гнева, что им нравится в агрессивном ребёнке, что не нравится, что бы они хотели изменить. ***3.* Игра «Стойкий оловянный солдатик».** Цель: формировать умение сдерживать себя во время неадекватного поведения. Ход игры. Появляются куклы Ох и Ах, ссорятся, вот - вот подерутся. Появляется пёс, выясняет причины гнева и предлагает гнев спрятать, объясняя: «Когда вы сильно возбуждены, расшалились и не можете остановиться, взять себя в руки (так говорят взрослые) – встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вот ты и стойкий солдатик на посту. Несешь свою службу и можешь усмирить не только противника, но и самого себя. Смените ногу и посмотрите еще пристальнее. Молодцы! Вы настоящие стойкие человечки! И самое главное – вы смогли справиться со своим поведением». Звучит ритмичная музыка. Дети двигаются, кому как нравится. По команде «Замри!» принимают позу оловянного солдатика! **4.Игра «Мирные и воинственные».** Цель: способствовать подчинению правилам поведения. Ход игры. Дети выбирают музыкальные инструменты. Те, кто выбрал тихо звучащие, относятся к племени «мирных», а те, чьи инструменты звучат громко – к племени «воинственных». Племена живут на разных берегах и могут общаться только с

	помощью музыки и танцев. «Мирное» племя играет тихо и танцует соответственно музыки. «Воинственное» племя играет громко и двигается энергично. Объяснить, что музыка и танцы отражают характерные черты и их можно менять. После нескольких минут, племена меняются инструментами. Игра продолжается. **5. Этюд «Тропинка».** Цель: способствовать воображению, развитию умения выполнять движения по слову педагога. Ход. Дети ложатся на коврики. Педагог говорит: «Вы на полянке. Впереди тропинка. Спокойно идём по тропинке.…Вокруг кусты, деревья, зелёная травка… Птицы поют,…шелестят листья.… Вдруг на тропинке появились лужи.… Одна.… Вторая.…Третья.…Снова спокойно идём по тропинке… перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила… Спокойно идём по тропинке… Тропинка прошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз.… Два.… Три.… Четыре.… Перешли болото, снова идём спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинуто бревно. Переходим овраг по бревну… Осторожно идём! Ух! Наконец – перешли.… Идём спокойно по тропинке… Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней.… Еле-еле отдираем ноги от земли.… А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через упавшее дерево.… Вот и пришли! Молодцы! **6. Прощание «Хоровод».** Цель: поддерживать доброжелательное отношение детей друг к другу. Дети берутся за руки и улыбаются друг другу, благодарят за понравившиеся игры.
8 **«Послушать тишину»** Цель: формирование произвольной регуляции, осуществление	**1. Приветствие «Назови ласково».** Цель: формировать доброжелательность, способствовать умению поддерживать положительное отношение к сверстникам. Ведущий предлагает всем детям встать в круг и говорит: «Сейчас я буду бросать мяч. Кому попадёт мяч, должен поздороваться с детьми, назвав их ласково. Например:

поиска способов разрешения конфликтов	«Здравствуйте, ребятушки или дружочки»» и т.п. ***2.* Игра «Послушай тишину».** Цель: способствовать умению саморегуляции. Дети сидят, скрестив ноги, закрыв глаза. Педагог предлагает им послушать тишину, звуки, происходящие за окном, в комнате, сосредоточиться на дыхание. Определить, какие звуки вызывают покой, а какие раздражительность. ***3.* Ситуации «Как бы вы поступили?».** Цель: расширять способы разрешения отрицательных ситуаций. - «Мальчик хотел поиграть в игрушку. Его друг тоже хочет эту игрушку взять – она тоже понравилась ему. Как Вы поступите?». - «К девочке пришли гости. Пока она ходила на кухню за фруктами, куклу сломали. Как вы поступите?». ***4.* Упражнение «Костёр».** Цель: способствовать умению саморегуляции. Дети садятся на ковёр вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду ведущего. По команде «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замёрзли» – протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костёр» – встать и махать руками, по команде «искры полетели» – хлопать в ладоши, по команде «костёр принёс дружбу» – взяться за руки и ходить вокруг костра. Затем можно игру провести с ведущим-ребёнком. **5. Этюд «Картинки в уме».** Цель: развивать способность самовнушения. Под спокойную музыку ведущий тихим голосом говорит: «Сядьте удобно, плечи опустите, руки свободно положите на колени, голову чуть наклоните вниз. Дышите ровно и спокойно. Представьте, что вы боритесь со своим гневом и справились. Вы испытали гордость, вам приятно и вы говорите себе: «Я знаю, что злиться нечего». От этих слов силы наполняют вас ещё больше и плечи ваши выпрямляются,

	голова гордо поднимается, вы словно растёте. Откройте глаза и скажите 3 раза « Я могу справиться со злостью, я не злюсь». Затем ведущий предлагает поучиться перед сном рисовать в уме картинки, где они добрые и спокойные. **6. Прощание «Ладошки».** Цель: поддерживать доброжелательное отношение к сверстникам, чувство единения. Дети прикасаются ладошками спины сверстника, стоя друг за другом. Ведущий предлагает закрыть глаза детям и ощутить тепло товарищей и чувство надёжности. Потом дети поворачиваются лицом друг к другу и говорят «До свидания».
9. **«Чаша доброты»** Цель: формирование умения преодолевать гнев, замены вербальной агрессии приемлемыми фразами.	**1. Приветствие «Эхо».** Цель: развивать доброжелательность. Тот, кто сидит слева от ведущего называет своё имя и прохлопывает по слогам в ладони. Все должны повторить. Так все по порядку называют своё имя. **2. Игра «Клоуны ругаются».** Цель: формировать умение использовать более конструктивные способы вербальной агрессии. «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Да, да ругаться друг на друга, но не обидными словами, а фруктами и овощами. Например: «Ты, - говорит один клоун, - капуста!» А ребёнок отвечает (обращение к кому-нибудь из детей). «А ты, - продолжает клоун, - клубника». Другой ребёнок отвечает…. Ведущий обращает внимание на сердитое интонирование голоса. Дети выбирают пары и начинают «ругаться». Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если дети используют другие слова или физическая агрессия. Родителям не понравилась такая игра. Клоуны тогда научили ласково называть детей друг друга цветами. Например: «ты – колокольчик…». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют себя цветами.

	3. Упражнение «Чаша доброты». Цель: закрепить умение самовнушения, доброжелательности. Ход. Ведущий предлагает детям сесть удобно и закрыть глаза. «Представьте перед собой свою любимую чашу. Мысленно наполните её до краёв своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку. Отлейте в неё из своей чашки доброты. Рядом ещё пустая чашка. Отлейте и туда доброты. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая или полная! Добавьте в неё ещё своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: Это я! У меня есть такая чашка доброты». **4. Этюд «Кошечка».** Цель: развивать способность проявления нежности. Психолог предлагает детям превратиться в ласковых кошечек, выражая любыми способами нежность по отношению друг к другу **5. Игра «Хоровод».** Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками, развивать доброжелательность. Дети берутся за руки и улыбаются друг другу, говорят о своих впечатлениях.
10. **«Победа»** Цель: продолжение знакомства со способами решения возникших проблем, стимулирование к творческому поиску конструктивных решений.	**1. Приветствие ««Тик-так».** Цель: способствовать доброжелательности Дети сидят на стульчиках, образуя круг. Ведущий находится в центре круга с мячом. Он бросает мяч кому-нибудь из детей и говорит: «Тик». Тот, у кого в руках мяч, должен сказать: « Моего друга слева зовут… Он…». Если ведущий говорит: «Так», то тот, который имеет мяч, должен сказать: «Моего друга справа зовут…» **2. Игра «Я буду…».** Цель: расширять способы разрешения проблем. Ведущий предлагает детям рассмотреть картинки – схемки «Победим гнев», на которых изображены: ребёнок и подушка, боксёрская груша, ребёнок рвёт бумагу, руки в воде» и подумать, что это могло быть. Подвести детей к тому, что можно делать, чтобы не злиться. Дети могут придумать свои варианты. **3. Игра «Пещера».**

	Цель: развивать умение сообщать о своих желаниях и с возможным их разрешением. На полу раскладывают большие покрывала на некотором расстоянии друг от друга – это пещеры. Дети свободно ходят по комнате. На сигнал необходимо залезть под покрывало и рассказать, как они борются с желанием толкнуть, обозвать. ***4.* Упражнение «Добрый стул».** Цель: развивать умение оценивать качества других, воспринимая отзывы о себе. Ведущий предлагает всем желающим посидеть на таком «добром стуле». Сев на него, ребенок выслушивает о том, что есть в нем хорошего от остальных участников группы. Важно, чтобы дети не повторялись ***5.*Игра «Дождь».** Цель: развить чувство эмпатии. Дети встают в круг друг за другом. Руки кладут друг другу на спины. Педагог: Начинается сильный дождь. Крупные капли дождя падают на спинки (дети начинают энергично стучать пальчиками рук по спинам впереди стоящих детей), затем дождь стал стихать, (движения детей становятся более спокойными). Дождь перестал идти, но капли остались на кончиках пальцев (детям предлагается стряхнуть кисти рук). Выглянуло солнышко, и на полянке появился солнечный лучик. ***6.* Прощание «Тарелка».** Цель: развивать умение самоконтроля, воспитывать доброжелательность. Все сидят в максимально тесном кругу. Звучит тихая музыка для релаксации. Ведущий наливает воды в глубокую тарелку, заполняя ее примерно наполовину. Ведущий: «Вода — знак мира, добра и любви. Мы все закроем глаза и будем молча передавать друг другу эту тарелку в любом порядке и направлении». После того как тарелка побывала у всех участников, упражнение прекращается. Затем все участники берутся за руки, и каждый по очереди благодарит всех.
11. **«Вылеплялки»** Цель: формирование умения адекватным способам	**1. Приветствие «Говорящие зеркала».** Цель: способствовать эмоционально благоприятной обстановке в общении детей Ух и Ох рассматривают зеркало, ведя беседу о том, волшебное оно или нет. Ведущий предлагает проверить через игру. Дети – говорящие зеркала – сидят в кругу, ведущий – в центре. Он сообщает задание и обращается к каждому по очереди:

поведения, стимулирование уверенности.	«Свет, мой зеркальце скажи, да всю правду доложи…». «Зеркало» должно в ответ назвать одно из положительных качеств спрашивающего и поздороваться. **2. Ролевое проигрывание ситуаций.** Цель: формировать адекватные способы разрешения ситуаций. Группа делится на пары, один из участников пары берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями **3. Игра «Вылеплялки**». Цель: расширять способы избавления от гнева. Ведущий предлагает слепить гнев, а потом раздавить, скатав в шарик и бросить в коробку. Ох и Ух тоже выполняют эти же действия. **4. Игра «Скала».** Цель: развитие единства, уверенности в поддержке. Гномики предлагают новую игру, которая называется «Скала» Дети, опираясь друг на друга (сидя, лёжа), выстраивают «скалу». Условная линия – обрыв. По команде «Замри», «скала» замирает, выходит альпинист и старается пройти по линии, держась за «скалу», стараясь не упасть. Каждый выступает в роли «альпиниста». **5. Этюд «Цветок.** Цель: снять напряжения, развивать нежность, доброту. Ведущий: «Тёплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем. **6. Прощание «Свеча».** Цель: создать доброжелательный настрой.

	Ведущий зажигает свечу и, передавая её друг другу, прощаются и благодарят за понравившиеся моменты занятия.
12. **«Галерея портретов»** Цель: способствование негативному отношению к проявлению агрессии, формирование умения применять конструктивные способы разрешения конфликтов	***1.* Приветствие «Эхо»** Цель: настроить детей на общение друг с другом, дать каждому ребенку возможность почувствовать себя в центре внимания. Инструкция. Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ва-ся, Ва-ся», а мы дружно, как эхо, за ним повторим. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя. ***2.* Упражнение «Эмоции в моем теле».** Цель: закрепить умение выделять гнев и негативно к нему относиться. У каждого участника листок со схематическим изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого и черного цветов. Инструкция. Представьте себе, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний случай, когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на рисунке красным карандашом. Теперь представьте, что вы испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. (Аналогичным образом предложить участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость.) Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? Какие ощущения вызывает гнев? Как вы к нему отнеслись бы? ***3.* Видеопросмотр ролика «Разные кошечки».** Цель: показать разные чувства у животных, формировать умение анализировать поведение, предлагать способы изменения ситуации. Детям предлагают посмотреть ролик, где показаны разные поведенческие черты на примере кошек, проанализировать поведение, предложить конструктивные способы разрешения возможных ситуаций. **4. Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся».**

	Цель: вызвать неприятные ощущения от ссоры. Ход. Упражнение выполняется с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии (вытянутой руки). педагог говорит: «Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Продемонстрируйте добрые отношения. Опустите руки. Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаётесь друзьями. После этого обсуждаются ощущения детей в ходе игры. **5. Упражнение «Галерея негативных портретов».** Цель: способствовать снятию напряжения, развивать воображение, выражать чувства мысленно, анализировать их. Ход. Педагог просит детей сесть удобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем просит их представить, что они попали на небольшую выставку-галерею: «На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите внимательное портреты, как они выглядят (цвет, отдаленность, размер, выражение лиц). Выберете любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека? Мысленно выразите ему свои чувства: скажите ему всё, что вы хотите. После того, как вы высказались, поднимите руку, чтобы я знала, что вы закончили. Глаза закрыты. Педагог ждет, пока все ребята не закончат упражнение, затем дает команду на 3-4 глубоких вдоха, и все открывают глаза. Затем обсуждается: -Что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, а что не понравилось? Кого они увидели в галерее, кого выбрали? Как поменялось у вас настроение? ***6* . Игра «Хоровод».** Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками, развивать доброжелательность. Дети берутся за руки и улыбаются друг другу, говорят о своих впечатлениях. ***7.*Рефлексия**
13. **«Бумажный бум»** Цель: расширение способов	1**. Упражнение «Подари улыбку».** Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние. Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотрят друг другу в глаза. Приветствует любым вербальным способом.

конструктивного разрешения проявлений агрессии, развитие уверенности в себе.	*2.* **Игра «Бумажный бум»** Цель: выплеснение агрессии, напряжения с помощью неагрессивных форм двигательной активности. Участники делятся на две команды. Комната делится на 3 части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда оказывается на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики. Задача каждой из команд: все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды. ***3.* Игра «Жужа».** Цель: продолжать формировать умение детей адекватно выражать отрицательные эмоции. Инструкция. Ребята, у нас будет «Жужа», которая будет сидеть на стуле, а остальные будут её дразнить, корчить рожицы. Когда «Жуже» надоест, она вскакивает и гоняется за обидчиками, стараясь задеть их полотенцем по спине. Ведущий настраивает детей на то, что дразнилки не должны быть обидными, а «Жужа» должна терпеть как можно дольше. Итак, кто первый превратиться в «Жужу»? Кто самый смелый? Следующей «Жужей» становится первый из обидчиков, до которого дотронется «Жужа». ***4.* Ввод правил борьбы с агрессией.** Цель: расширять способы контроля и управления агрессией Инструкция. Наш герой Ох знает правила, которые необходимо знать всем людям, он хочет вас с ними познакомить. Слушайте внимательно. -Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!». -.Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10. -Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз. - Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать. - Относись бережно к вещам. - Говори уважительно со старшими. - Держи руки при себе. Как вы думаете, эти правила помогут в том, чтобы все близкие гордились вами. 5. **Релаксация «Апельсин».** Цель: способствовать снятию напряжения, снизить уровень личной тревожности. Ход. Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросить детей представить, что к их

	правой руке подкатился апельсин, пусть они его возьмут в руку и начнут выжимать сок. Рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек. Разожмите кулачек, откатите апельсин, ручка теплая, мягкая, отдыхает. Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза. **6 . Игра «Хоровод».** Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками, развивать доброжелательность. Дети берутся за руки и улыбаются друг другу, говорят о своих впечатлениях.
14. **«Карнавал».** Цель: продолжать формирование самоконтроля, умения общаться эффективными способами.	**1. Приветствие «Свечка».** Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы детей для выполнения совместной работы. Инструкция. Сейчас мы с вами будем здороваться, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колышется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете ее передавать друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Даша, я рад тебя видеть!». **2. Игра «Карнавал».** Цель: совершенствовать контролировать себя при движениях. Инструкция. Нас приглашают наши герои в свою страну. Там будет праздник. Вы готовы? Итак, мы все отправляемся на праздник в царство Оха и Уха. Но царство под водой. Невозможно это сделать в облике людей: под водой мы погибнем! Что нужно сделать? Превратиться в рыбок, крабов, морских коньков, звезд и т.д. Когда зазвучит музыка, и вы попадете на карнавал морских обитателей, то будете танцевать как рыбки, коньки, крабы и т.д., а Морской царь будет смотреть и хвалить особо понравившихся танцоров, которые будут выполнять плавные красивые движения. Под медленную музыку морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал. **3. Упражнение «Рубка дров».** Цель: расширять способы снятия напряжения, гнева, развивать умение оценивать свои чувства. Инструкция: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так,

	чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!». Спросить у детей о чувствах до «рубки дров» и после. ***4.* Упражнение «2 медвежонка»** Цель: совершенствовать эффективные способы общения. Ход. Ребята, мне «Ох» и «Ух» рассказали одну историю, послушайте. «В детский сад пришли два игрушечных медвежонка. На глазах у детей они поссорились, так как один из них хотел поиграть с новой большой машиной, с которой уже играл его товарищ. Пока медвежата ссорились, воспитатель позвал всех на прогулку. Так никто из драчунов и не успел поиграть с машинкой. Из-за этого они поссорились еще больше». «Ох» спрашивает, как им надо было поступить. Педагог просит ребят помирить медвежат. Каждый желающий ребенок (или по кругу) предлагает свое решение. Затем несколько из предложенных вариантов разыгрываются парами детей, которые выступают в роли упрямых медвежат. **5. Этюд «Серое облачко».** Цель: обучение приемам саморегуляции, самообладанию. Инструкция. Дети с закрытыми глазами представляют: теплый чудесный день, вдруг над их головами проплывает серое облачко, на которое они могут поместить все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица, но и тела. **6. Прощание «Свеча».** Цель: создать доброжелательный настрой. Ведущий зажигает свечу и, передавая её друг другу, прощаются и благодарят за понравившиеся моменты занятия.
15. **«Мешочек криков»** Цель: расширение способов снятия напряжения.	***1.* Приветствие «Имя и движение».** Инструкция. Давайте начнем наше занятие с того, что каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какое-нибудь движение или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топать ногами или что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия. ***2.* Игра «Мешочек криков».** Цель: отработка способов конструктивного снятия напряжения. Ребенок может выражать свою агрессию в виде крика, поэтому ему дается мешочек или пакет, в который он может кричать при желании, с условием, что кричать вне мешочка запрещается. ***3.* Рисование «Шарж».** Цель: отработка способов конструктивного снятия напряжения.

	Ему предлагается нарисовать злой шарж на того, кто вызывает гнев. Когда шарж готов, можно позволить ребенку порвать, при этом важно акцентироваться на испытанном облегчении и возможности таким образом избежать ссоры или драки. ***4.* Игра «Колодец».** Цель: отработка способов конструктивного снятия напряжения. Инструкция. Роем интенсивно руками колодец, бросаем туда все наши плохие эмоции (махи руками) и нежно закапываем колодец. И посадим на нем цветы такие, какие вы хотите. Педагог уточняет, какие изменения настроения произошли у детей. ***5.* Релаксация «Место покоя».** Цель: снятие напряжения, закрепить умение анализировать своё состояние. Инструкция. Детям предлагается удобно сесть и закрыть глаза. Инструкция. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно. Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки. Возможно, вы чувствуете дуновение ветра. Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте. Это ваше место покоя. Теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза. После выполнения упражнения детям предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представили. Затем предлагается рассказать, где детям было хорошо. ***6.* Прощание «Игра со свечой».** Цель: поддерживать доброжелательное отношение детей друг к другу, делиться впечатлениями о происшедшем. Педагог зажигает свечу. Дети передают её друг другу и говорят о впечатлениях.
16. **«Добрые-злые».** Цель: расширение способов конструктивного выхода их	***1.* Приветствие «Сбор рукопожатий».** Цель: создать доброжелательную обстановку для последующей работы. Инструкция. Постарайтесь поздороваться за руку как можно с большим количеством детей за одну минуту, при этом с одним и тем же ребенком можно здороваться несколько раз. Не забудьте и про наших «Оха» и «Уха». Считайте свои рукопожатия, а

негативной ситуации.	потом мы сравним, кто сколько раз пожал руку другому. **2. Рассказы по фотографиям.** Цель: продолжать развивать умение распознавать чужие эмоции и чувства, эмпатию. Педагог показывает детям поочередно фотографии и просит определить, какие чувства испытывает человек на фото. Затем спрашивает, почему он так думает - на какие внешние признаки эмоций дети обратили внимание. Можно также предложить им пофантазировать, придумав, какие события в жизни сфотографированного человека предшествовали этому моменту. ***3.* Игра «Бумага».** Цель: расширять способы устранения гнева. Ход. Детям предлагается скомкать, разорвать бумагу. После психолог спрашивает, что им понравилось больше, почему, затем подводит итоги, хвалит детей. **4. Игра. «Добрые – злые кошки».** Цель: снятие общей агрессии. Дети по очереди встают в синий обруч, изображая злых кошек, затем в желтый обруч, изображая добрых кошек. ***5.* Релаксация «Плывем в облаках».** Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие воображения. Педагог: Займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака - большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день. На счет три открываем глаза и встаем. ***6.* Прощание «Хоровод»** Цель: поддерживать благоприятную атмосферу общения. Дети берутся за руки, улыбаются друг другу, говорят: «Спасибо», называя соседа, обмениваются мнениями о занятии.

17. **«Выше всех»** Цель: развитие чувства уверенности	**1. Приветствие «Веселый мячик»** Цель: создать доброжелательную обстановку. Бросая по очереди, друг другу мяч, говорить комплименты (безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч) Выработка умения говорить и выслушивать окружающих. **2. Игра «Ступеньки»** Цель: помочь участникам выстроить адекватную самооценку.. Участникам предлагается нарисовать лесенку из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь». После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике: 1-4 ступенька – самооценка занижена 5-7 ступенька – самооценка адекватна 8-10 ступенька – самооценка завышена **3. Игра « Великий мастер»** Цель: актуализация сильных сторон личности. Участникам предлагается подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов « Я великий мастер……» например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.. **4. Игра «Я сильный – Я слабый»** Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание. **5.** Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться. **6. Прощание «Хоровод».** Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками, развивать доброжелательность.

	Дети берутся за руки, улыбаются друг другу, говорят: «Спасибо», называя соседа, обмениваются мнениями о занятии.
18. ***««Я – звезда»*** Цель: закрепление чувства уверенного поведения	**1. Приветствие «Пещера для знакомства.** Цель: улучшать взаимоотношения детей, создать позитивный настрой на последующую работу. Дети встают друг перед другом. Между первым и вторым кругом около каждого ребёнка расстилается небольшое покрывало. Дети двигаются под музыку. Как только музыка смолкает, они должны войти в «пещеру». Здесь они обнимаются. По команде все возвращаются на свои места и приветствуют друг друга, называя имя. **2. Игра «Кто Я?».** Цель: способствовать сближению группы, самоанализ. Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы, о которых возможно никто из присутствующих не догадывается. Затем каждый сдаёт свой листочек ведущему, листочки перемешиваются и каждый выбирает листок. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать, кому принадлежат эти черты. **Вопросы для обсуждения:** Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения? Легко ли вам было выполнять его? Трудно было кому-то из вас отгадать, кому принадлежат характеристики? На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику? ***3.*Игра «Интонация»** Цель: коррекция замкнутости. На маленьких клочках бумаги участники пишут название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза. **Вопросы для обсуждений:** 1.Было ли стеснение при произношении фразы столь необычным

	способом? 2. Какие чувства вызвало упражнение? ***4.* Игра «Дополнительное рисование»** Цель: выявить склонность к неуверенности. Рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу. Рисунок может выполняться фломастерами, карандашами... Рисунок выполняется на одном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого. При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет, прежде всего, о чувствах испытуемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицит места, где можно нарисовать, что то свое, боязнь испортить уже нарисованное... **Вопросы:** Дополнили ли вы рисунок? Если нет то почему? Это именно то, что вы хотели бы добавить? Если нет то почему? Что именно Вы изобразили? **5. Прощание «Ладошки».** Цель: создавать чувство единения, доброжелательность Дети прикасаются ладошками спины сверстника, стоя друг за другом. Ведущий предлагает закрыть глаза детям и ощутить тепло товарищей и чувство надёжности. Потом дети поворачиваются лицом друг к другу и говорят «До свидания».
19. **«Подарки»** Цель: развитие бережного отношения к людям, умение учитывать интересы других.	***1.* Приветствие «Комплименты»** Цель: развивать навык общения, доброжелательность. Дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, здороваются и говорят добрые слова. Принимающий принимает комплимент и кивает головой своему соседу. И так по кругу. **2. Игра «Художник слова».** Цель: закрепить умение анализировать внутренние качества сверстников. Каждый ребёнок по очереди задумывает кого-то из группы и

	начинает рисовать его словесный портрет – его внешние особенности и внутренние (по возможности), не называя конкретно этого человека. **3. Упражнение «Сделаем подарок друг другу».** Цель: развивать желание делать приятное сверстникам, учитывая их интересы. Ведущий предлагает соседу подарить выдуманный подарок, который, по его мнению, ему необходим именно сейчас. Подарок можно описать словами или показать жестами. Можно предложить объяснить, почему именно этот подарок. **4. Упражнение «Вежливые слова».** Цель: совершенствовать навык общения. Игра проводится с мячом. Дети бросают мяч друг другу, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо называть только приветствия, извинения, прощания. В конце спросить, какие чувства вызвали вежливые слова у того, кто их говорил, и у того, кому они адресованы. **5. Этюд «Тихое озеро».** Цель: снижение напряжённости, обеспечение комфортности. Инструкция: «лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, красивого озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Приятная истома охватывает вас, вы чувствуете себя спокойным и счастливым, вам лень шевелится. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете… А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня. **7. Прощание «Свеча.** Цель: способствовать доброжелательному общению. Дети передают свечу и говорят добрые прощальные слова, отмечая понравившиеся моменты.

20. **«Я тебя понимаю»** Цель: формировать умение чувствовать состояние другого, уметь конструктивно общаться.	***1.* Приветствие «Аплодисменты по кругу».** Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия. Инструкция: все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче. **2. Упражнение «Школа улыбок».** Цель: закрепить представления о чувстве радости. беседа: Когда люди улыбаются? Какие бывают улыбки? Улыбающийся человек, какой он? Что можно сделать, чтобы людям было хорошо? Рисование: Нарисуй улыбающегося человека. **3. Игровые ситуации.** Цель: закрепить способы поведения в различных ситуациях. -Вокруг лес, сидит маленький Леший и плачет. Как его успокоить? -Ты вышел во двор и увидел дерущихся детей. Как ты поступишь? - Девочка поступила плохо, что ей делать? ***4.* Игра «Руки ссорятся, руки мирятся».** Цель: продолжать формировать умение чувствовать другого человека. Ведущий предлагает: «Закройте глаза, протяните друг другу руки. Постарайтесь ощутить своего товарища. Опустите руки. Снова вытяните руки вперёд. Ваши руки ссорятся. Опустите

	руки. Ваши руки ищут друг друга. Ваши руки мирятся, вы расстаётесь друзьями. **4. Этюд «Тропинка».** Цель: снижение физической и психической напряжённости. Дети ложатся на коврики. Взрослый говорит: «Вы на полянке. Впереди тропинка. Спокойно идём по тропинке.…Вокруг кусты, деревья, зелёная травка… Птицы поют,…шелестят листья.… Вдруг на тропинке появились лужи.… Одна.… Вторая.…Третья.…Снова спокойно идём по тропинке… перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила… Спокойно идём по тропинке… Тропинка прошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз.… Два.… Три.… Четыре.… Перешли болото, снова идём спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинуто бревно. Переходим овраг по бревну… Осторожно идём! Ух! Наконец – перешли.… Идём спокойно по тропинке… Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней.… Еле-еле отдираем ноги от земли.… А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через упавшее дерево.… Вот и пришли! Молодцы! **5. Прощание.** Цель: создать положительный настрой от прошедших игровых сеансов, закрепить навык культуры общения. Дети прощаются любым способом, который они знают, отмечают интересные для них моменты, игры и упражнения, делятся своими чувствами о прошедших игровых сеансах.
21. **«Я смогу»** Цель: повышение самооценки и уверенности в себе.	***1.*****Разминка ««Карандаши»** Цель***:*** удержание карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. ***2.*** **Игра «Девиз»** Цель**:** дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в

	целом и к себе. На формулировку девиза дается 5 минут, (но торопить участников не следует). Затем вы по очереди зачитаете свои девизы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения. Главное в этом упражнении – идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы. **3.Игра « Просто поверь в себя»** Цель**:** релаксация, самопознание, поднятие уверенности в себе. Ход упражнения*:* предлагается сесть удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему. Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза. Вопросы для обсуждений: 1.Какие чувства у Вас появились после представления себя уверенным? 2.Образ, какого человека представился лучше? Уверенного

	или наоборот? **4.Игра «Это здорово!»** Цель: умение выказывать свои положительные качества. Участники стоят в кругу. Один из них выходит в середину и говорит о каком-либо своём умении, положительном качестве или таланте (я хорошо танцую, умею быстро читать и т.п.). В ответ на каждое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить: «Это здорово!» и одновременно вверх поднять большой палец. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники. **5.Рефлексия** Обмен чувствами, впечатлениями, мнениями каждого участника группы относительно совместной деятельности. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе взаимодействия.
22. **«Мы разные, но мы вместе».** Цель: развитие чувства сплоченности и единства.	**1.Приветствие «Рукопожатие».** Цель: создать атмосферу группового доверия Дети сначала приветствуют друг друга рукопожатием, затем «конструируют» общее рукопожатие: одновременно вкладывают свои руки в ладони психолога. **2.Игра «Коробочка с предложениями».** Цель: дать возможность учащимся высказать свои предложения о том, как правильно вести себя. Список правил следует переписать на листок и вклеить в дневник. Поставить «Коробку с предложениями» на видное место в классе и объявить, что любое предложение будет учтено. **3.Игра «Проигрывание ситуаций».** Цель – развитие сплоченности группы, умения разрешать конфликтные ситуации. Обсудить с детьми реально возникший конфликт или рассказать самим о какой-то ссоре и предложите им дать рекомендации, как «погасить» этот конфликт. Предложить игру «Ты поссорился с другом и хочешь помириться». В ходе этой ролевой игры можно использовать следующие приемы: создание соответствующей обстановки (какие-то декорации, костюмы др.); обмен ролями (дети во время игры могут меняться ролями, что дает возможность прочувствовать другую точку зрения); прием зеркала (дети как можно точнее стараются изобразить позу, мимику и типичные выражения изображаемого персонажа). **4.Игра « Нас объединяет»** Цель: найти общие черты, которые объединяют кадого участника. Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний,

	лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Меня объединяет с тобой то, что...». Например: что живем в деревне Акъяр, учимся в одном классе, у нас схожие интересы и др. **5.Упражнение «Море» (релаксация с визуализацией)** **6.Рефлексия** Обмен чувствами, впечатлениями, мнениями каждого участника группы относительно совместной деятельности. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе взаимодействия.
23. **«Умею управлять своими эмоциями»** Цель: закрепление навыков саморегуляции умения выражать эмоции адекватно ситуации.	**1.Игра «Аплодисменты»** Цель:умение представлять себя перед окружающими. *Участники находятся в кругу. Каждый представляет себя, а остальные аплодируют***.** **2.Игра «Цвет моего настроения»** Цель: умение выражать свои чувства и эмоции **Ребята выбирают цвет, соответствующий настроению (цветные карточки-стикеры) и прикрепляют карточку на ватман, помещённый на доске (стене). Получается цветная радуга настроения.** **3.Игра «Покажи эмоции»** Цель: умение выражать свои эмоции, настроение Ведущий показывает карточку с изображением эмоционального состояния, ребята с помощью мимики, пантомимики показывают эмоцию. 4.**Игра «Футболка с надписью»** Цель: умение высказывать свое мнение Ведущий раздаёт каждому заготовку футболки из бумаги, задача участников украсить футболку каким-либо логотипом, надписью, рисунком, который имел бы смысловое наполнение, связанное с нашими эмоциями, чувствами, настроением («позитивная» футболка, футболка, помогающая справится с волнением, футболка с девизом и т.п.). После каждый участник представляет свою футболку, «примеряя» её. **5. Ритуал завершения занятия. Обсуждение.**
24**. «Секреты общения»** Цель: формирование положительной стратегии	**1.Приветствие «Улыбка»** **2. Игра «Пять слов о себе»** Цель: повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку. Участники разбиваются на подгруппы по пять человек

взаимодействия, закрепление коммуникативных навыков учащихся	(произвольно или по игровому заданию ведущего). Каждый должен обвести свою руку на листе бумаги, чтобы получилась ваша нарисованная ладошка. Написать на ладошке своё имя. Потом передать листок соседу справа, а самим получить рисунок ладошки от соседа слева. На одном из «пальчиков» полученного рисунка написать, какое-нибудь привлекательное качество этого человека, на ваш свой взгляд (можно использовать доброжелательные пожелания). Например, «Ты такой чуткий и отзывчивый», «Желаю тебе удачи». Так ладошки передаются по кругу, и каждый пишет своё. Пока ладошка не вернётся к своему владельцу. **3.Игра «Великан и гном»** Цель: развитие навыков общения в разных положениях Задание выполняется вдвоем. Один человек стоит на стуле, другой сидит на корточках. Необходимо поговорить о чем – нибудь несколько минут и поменяться местами. Поделиться своими ощущениями после игры. Что чувствовали, когда разговаривали на корточках и когда возвышались на стуле? **4. Игра “Передача информации”.** Цель: умение правильно передавать полученную информацию не искажая ее. Участники все вы покидают комнату, остается только один человек. Ему зачитывается текст. После этого приглается в комнату второй участник, и первый пересказывает ему текст, который только что прослушал. Затем приглается в комнату третийо участник. Второй рассказывает ему то, что рассказали ему. Затем я вызываетсяу следующий, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника. Затем выполняется упражнение согласно инструкции. Текст подбирается произвольно. Обсуждение. • За счет чего произошло искажение информации? • Что “своего” каждый внес в рассказ? • Бывает ли так в жизни? • Что надо делать, чтобы искажения были минимальными? • Что с вами происходит, когда вы не понимаете смысла происходящего, что вы чувствовали и как раньше на это реагировали? **5.Рефлексия** Обмен чувствами, впечатлениями, мнениями каждого участника группы относительно совместной деятельности. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе взаимодействия.

25**. «Я люблю мир»** Цель: развитие толерантности дружелюбия. Заключительное занятие.	**1.Приветствие** **2.Игра « Мои качества»** Цель: умение говорить о своих положительных качествах Участникам, сидящим в кругу, предлагается представиться, назвав по первым буквам своего имени и фамилии свои личностные качества (черты, свойства характера), присущих только ему. Например: «естественность», «миролюбие» и др. Когда все представления будут сказаны, ведущий прелагает подумать и ответить на вопросы: - Что объединило, в этих представлениях участников? -Какие качества толерантной личности были у нескольких участников? Для того чтобы выявить уровень своей толерантности, предлагается небольшая анкету, которая поможет более точно определить уровень развития важных черт личности. Участники отвечают на вопросы анкеты «Уровень сформированности этнической толерантности старшеклассников» *Вывод.* Все мы разные, но нас объединяют некоторые качества, например качества толерантного человека. **3.Игра « Белая ворона»** Цель: осознание чувств, эмоций другого человека, путем невербальной коммуникации. Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий предлагает вытащить по 1 карточке каждому. На одной будет написано «Белая ворона». Участник, получивший «белую ворону», обязан сохранить это в секрете и не подать вида, что он не такой как все. Все участники стараются быть внимательными. Смотрят друг на друга и пытаются определить «белую ворону». Каждый называет одного участника считающего, что он «белая ворона». *Рефлексия упражнения.* Ведущий задает вопросы: -Что чувствовал участник «белая ворона»? - Каково быть не похожим на остальных? 4.**Игра «Планета толерантности»** Цель: развитие дружелюбия, спооченности**.** Коллективная работа. Участникам необходимо подумать и всем вместе решить, как изобразить «планету толерантности». После окончания работы, идет ее обоснование. -Почему ее можно считать такой планетой? -Какие признаки, принципы ее отличают от «интолерантной планеты»? -Легко ли было договориться и принять общее решение как ее

	нарисовать? Заключительное слово ведущего о необходимости толерантного отношения к окружающим нас людям, напоминание о различных определениях толерантности и о присутствии этого слова во всех языках. *Материал:* цветные карандаши, фломастеры, лист ватмана, столы для общей работы в центре помещения, музыка. **5. упражнение-игра «Разговор сквозь стекло»** Цель: развитие чувства взаимопонимания между детьми. Дети разбиваются на пары.Ведущий. Представьте себе, что перед вами стеклянная комната. Один из вас сидит внутри этой комнаты. Партнерам ничего не слышно. Вам необходимо жестами, мимикой объяснить своему партнеру по игре, доснести смысл сказанного вами. Каждый из пары игроков получает карточку с заданием для передачи информации. После истечения отведенного времени, партнер объясняет, правильно ли он понял суть информаци. 6.**Рефлексия.** Обмен чувствами, впечатлениями, мнениями каждого участника группы относительно совместной деятельности. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе взаимодействия.

7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники

При реализации программы профилактики буллинга в образовательном учреждении, нами используется понимание технологии Люиса Дейвиса: «Технология — это сочетание квалификационных навыков, оборудования, инфраструктуры, инструментов и соответствующих технических знаний, необходимых для осуществления желаемых преобразований в материалах, информации или людях», как наиболее полно отвечающее нашему пониманию специфике психологической работы с детьми подвергшимся насилию и агрессии.

Методики работы рассматриваются нами как состоящий из множества компонентов комплекс, рассчитанный на длительное применение в решении поставленных задач. Он включает в себя традиционные методы работы педагога-психолога: лекции-беседы, индивидуальные и групповые развивающие и коррекционно-развивающие занятия, включающие в себя психологические упражнения, этюды, психогимнастику и т.д. Наиболее эффективными являются:

1.Методика« Дневник буллинга»

Буллер боится гласности. Но «голосить» могут не все, жертвы буллинга, как правило, молчаливы. Но они могут завести «Дневник буллинга». Фиксировать каждый акт издевательств, не забывая точно указывать место, время, свидетелей. Этот «протокол» сам по себе кажется бесполезным, но, когда протоколов десятки – поверьте, это производит впечатление и на директора, и на буллера, и на его родителей. В конце концов, это производит впечатление на руководителей департамента образования и Министерства образования, куда непременно нужно послать копию, если не удается привлечь внимание директора и учителей к безобразию. Известно немало случаев, когда с помощью таких дневников в жертву превращался сам буллер (главное: не показывать ему оригинал дневника).

Это, кстати, самый эффективный метод борьбы с буллером на рабочем месте, когда речь идет о травле со стороны начальника или кого-то из коллег на работе.

Что произошло? Когда это произошло? О чем шла речь? Почему произошел конфликт? Кто и как себя вел? Кто и что сказал? Были ли какие-то особые обстоятельства? Как я себя при этом	

чувствовал? Как я себя вел? Мог бы я вести себя как-то иначе? Был ли кто-то, кто мне помог, меня поддержал? Есть ли свидетели или доказательства? Был ли кто-то, кто не помог?	

2.«Link-crew» (Команда связей)

Эта система существует в североамериканской педагогике (США и Канаде) и придумана Джоном Дьюи, выдающимся педагогом и философом.

Создается «команда связей» из самых позитивных, улыбчивых, активных с лидерскими чертами учеников школы. Их отбирают и специально готовят (для этого им приходится на неделю раньше вернуться с летних каникул, но никто не жалуется – это большая честь, попасть в Команду, обычно конкурс желающих – пять человек на место). Для чего готовят? Стать «шефами» ребят из классов помладше. Особое внимание – тем, кто переходит на новую образовательную ступень (1 класс, 5 класс, 9). И всем новеньким. Например, одиннадцатиклассница курирует пятерых девятиклассников. А десятиклассник присматривает за тремя новенькими из восьмого класса. Семиклассники шефствуют над пятиклассниками. На каждого шефа – 3-5 человек подшефных. Что нужно делать? Хотя бы раз в день на перемене подойти к каждому, поздороваться, улыбнуться, спросить: «Как дела?», «Все в порядке?», «Есть проблемы?» и дать понять, что готов помочь ему в решении этих проблем. Старшеклассники лучше адаптированы к школе и, конечно, смогут помочь почти во всех проблемах. И о возможной травле они узнают первыми. В школах, где есть шефство, затяжной травли практически не бывает.

Курирует «Команду связей» школьный психолог. Или просто самый обаятельный педагог в школе, какой бы предмет он еще ни вел. Один час в неделю все члены Команды проводят за занятиями, темы которых: Как

правильно слушать, когда мало времени? Как познакомить ребят? Как помочь разрешить конфликты? Что делать, если столкнулся с травлей? И т.д.

В США и Канаде участие в Команде рассматривается как полноценный школьный предмет, за который ученики, попавшие в Команду, получают оценку.

P. S. Метод очень напоминает пионерскую методику Шефства. Не удивительно, все методы общественной детской организации в рамках системы образования нарком Луначарский получил от Джона Дьюи, американского философа и педагога.

3.«Совет отцов»

Этот метод применяют в Казахстане. Случаи травли рассматривает Совет отцов – избираемый орган, в который входят уважаемые отцы, не более 4 человек. В каждой школе можно найти ответственного и ратующего за справедливость папу, сотрудника органов внутренних дел, прокуратуры, или юриста, или руководителя, или военного. Совет отцов рассматривает случаи буллинга по заявлению учителя или ученика-жертвы и обеспечивает доведение до стадии исполнения санкций в отношении буллера. Как правило, первый же прецедент останавливает травлю в школе. К таким вопросам привлекают и руководителей местного самоуправления, акимов.

Сами того не зная, казахские коллеги заново открыли Метод Фарста (см. ниже).

4.Метод Фарста (Die Farsta-Methode)

Фарста – это район города Стокгольма. Там группой шведских психологов под руководством Карла Льюнгстрома (Karl Ljungstrom) была разработана и успешно применялась данная методика. По мнению К.Льюнгстрома в каждой школе целесообразно иметь группу из пяти – шести человек, взрослых педагогов, которые могли бы оперативно реагировать в случаях буллинга.

Это так называемая скрытая методика. Тот, кто хочет работать с этой методикой, должен иметь немного опыта по части того, как реагировать, чтобы не дать себя запутать и сбить с толку в случае сопротивления буллера. (Для работы с этой методикой, во избежание неудач, **нужна подготовка!** Найдите коллег, которые будут вам помогать! Разговор лучше вести вдвоем или втроем).

Первый шаг:

Если Вы столкнулись со случаем буллинга, Вам нужно:

1. Поговорить с информантами (с теми, кто предоставил информацию).
2. Осторожно расспросить жертву.
3. Постараться подбодрить жертву, вселить чувство уверенности.
4. Собрать точные данные о происходящем

Вы должны четко знать:

• Кто, где, когда и что делал?

• Как часто это происходило?

• Кто еще присутствовал при этом?

• Попросить жертву, если это необходимо, вести дневник буллинга.

• Важно, чтобы больше никто из школьников не знал об этом разговоре, чтобы агрессоры не были предупреждены.

• Подумайте о том, нужно ли привлекать родителей.

Второй шаг:

• Обеспечьте себе поддержку.

• Спросите себя: кто из коллег сегодня может помочь?

• Спланируйте время (вам нужно два часа).

• Найдите помещение.

• Предупредите коллег, что осуществляющие буллинг школьники с такого-то по такое-то время по очереди будут вызываться с уроков.

• Подумайте, нужен ли Вам протокол? Если да, то кто будет вести его?

Третий шаг:

• По одному вызовите с урока каждого из буллеров, заранее не предупреждая их об этом.

• Положите перед собой лист опросника (текст см. ниже) и, ориентируясь на него, начните разговор.

• Говорите ясно и предметно по теме, сохраняя спокойный тон!

• Дайте понять, что Вы осуждаете содеянное буллером, и что он должен нести ответственность за то, что сделал!

• Постарайтесь сделать агрессора вашим партнером в борьбе против буллинга.

• Будьте готовы к тому, что он будет применять различные стратегии, чтобы оправдать себя!

• Поскольку никому не известно о содержании вашей беседы с буллером, нет и необходимости думать о проблеме его реинтеграции в сообщество ребят.

Четвертый шаг:

• Порадуйтесь в случае удачи и поделитесь с коллегами возможностями этого метода!

• Поблагодарите всех участвовавших коллег за их сотрудничество и помощь.

Опросник к методу Фарста

Приложение к третьему шагу «метода Фарста».

Имя опрашиваемого: _____ Класс: _____ Дата: _____

Знаешь ли ты, о чем я хочу с тобой поговорить?

(Подождите ответа и не дайте себя одурачить.)

_____(имя жертвы)_____ попал в очень неприятную ситуацию. Тебе что-то известно об этом?

(Если Вы замечаете у агрессора некоторые проявления неуверенности, используйте эти состояния: настаивайте на своем, действуйте решительно и целенаправленно.)

Переходите к следующей странице опросника.

Теперь настало время конфронтации:

Мне известно, что ты участвовал в этом. Ты … (дата, время) сделал следующее:

1. _____
2. _____
3. _____

(Не допускайте никаких дискуссий! Не принимайте никаких оправданий!)

Все это выглядит ужасно. И, ты знаешь, это вовсе не безобидная вещь, это – БУЛЛИНГ!

Буллинг – это умышленное покушение на душевное здоровье человека!

В нашей школе это недопустимо!

Что ты можешь сделать для того, чтобы прекратить буллинг против ……. (имя жертвы)?

(Апеллировать к его ответственности, добиться уступки и закрепить результат).

Что ты можешь сделать, если заметишь, что другие занимаются буллингом?

(Записать ответ и сообщить буллеру о том, что Вы хотите видеть его в качестве партнера в борьбе против буллинга.)

На протяжении _____ мы будем наблюдать за тобой. (указать промежуток времени) После этого с тобой (и с другими буллерами) снова будет проведена беседа. Ты согласен?

Никто из вызываемых участников буллинга не должен рассказывать в классе, о чем с ним беседовали.

Сложность этого метода в том, что буллеры прибегают к Стратегиям оправдания.Вы должны быть готовыми к тому, что в ходе беседы скорее всего столкнетесь со **стратегиями оправдания**, которые служат агрессорам для избавления от чувства вины и отвлечения от содеянного.

• Стремление заглушить или смягчить чувство вины:

Другие тоже это делали! Но я ведь только…!

• Стремление освободиться от чувства вины, привлекая в качестве оправдания «неадекватное» поведение жертвы:

Он сам начал! Он сам виноват! Да вы знаете, что он делал?

• Приписывание жертве недостатков и объявление их причиной своих агрессивных действий:

Но он же иностранец (инвалид, «голубой», националист, еврей, гасторбайтер и т.д.).

• Придумывание «аргументов» в свое оправдание (заглушаются требования собственной совести):

Нам самим не хватает денег и работы (а тут еще эти иностранцы)! Все мои знакомые пашут (а они побираются)!

• Привлечение более высоких инстанций:

Он оскорбил мою мать/семью/религию!

Выслушав подобные «аргументы», вы можете поговорить на эти темы. Однако нельзя позволить отвлечь себя от совершенных действий – от самого буллинга.

Можно сказать примерно следующее: «Несмотря на все это: то, что ты делаешь, является преднамеренным нападением на душевное здоровье ….. (имя жертвы)! И мы не будем терпеть подобные вещи, ни сейчас, ни в будущем!»

5.Метод «Ступенчатое колесо»

Метод «Ступенчатого колеса» («Staffelrad») с успехом применяется при работе с насилием в группах. Автор (В.Таглибер) использовал модифицированную версию этого метода, предложив ее как средство для борьбы с буллингом. Описание метода в оригинале см.: Эд Ватцке «Эквилибристский танец между мирами», Бонн 1997, стр. 62 и далее (Ed. Watzke: Equilibristischer Tanz zwischen Welten, Bonn 1997, S. 62 ff)

Метод «Ступенчатого колеса» является очень затратным, но и очень эффективным. Перед проведением беседы исполнителей буллинга изолируют друг от друга. Это означает, что Вы, как учитель, должны хорошо подготовиться.

Если Вы заметили случай буллинга, то, как в методе Фарста, Вам нужно провести тщательный сбор данных, пока Вы не будете абсолютно уверены в том, кто является исполнителями буллинга, и не будете точно знать, что именно они делают (сделали). Если Вам нужно иметь дело, например, с тремя основными буллерами, Вы можете поступить следующим образом:

Договоритесь с тремя Вашими коллегами, что в течение того времени, когда Вы будете беседовать с одним из буллеров, они возьмут под свой контроль остальных двух и будут наблюдать за ними.

В то время, когда Вы разговариваете с одним буллером, остальные два не должны общаться друг с другом. Таким образом, Вы вызываете всех троих из класса и изолируете их друг от друга. После этого Вы приглашаете первого на беседу.

Лучше всего проводить беседу, беря за основу опросник метода Фарста. Нужно быть готовым к попыткам ребят «увильнуть» от основной темы и найти себе оправдания, но Вы должны проявлять твердость! Исполнители должны понять, что для буллинга нет никаких причин и оправданий, и что Вы не собираетесь давать никаких поблажек. Часто участники буллинга не знают, кто был основным зачинщиком (кто первый начал), и когда именно все началось. Это просто было и продолжается до сих пор!

Добейтесь от первого исполнителя согласия на то, чтобы он немедленно прекратил буллинг! Потребуйте от него зримых изменений поведения и начала его собственных активных действий по противостоянию буллингу! Если его согласие выглядит для Вас убедительным, пригласите бывшую жертву и проведите беседу в духе примирения. Скажите бывшему исполнителю примерно следующее: *«Теперь ты можешь извиниться и рассказать о том, как ты собираешься вести себя впредь!»*

После этого данный буллер возвращается и попадает под наблюдение и попечительство Ваших коллег, а Вы проводите аналогичную процедуру с двумя оставшимися участниками. Если Вы сочтете необходимым, то в заключение можно собрать всех буллеров для проведения общей беседы, поблагодарить их за сотрудничество, сообщить, что они будут находиться под контролем и выразить уверенность в том, что достигнутые договоренности будут выполняться.

Трудной фазой является возвращение участников в класс (их реинтеграция). Эту операцию нужно провести очень бережно и, по возможности, тщательно спланировать. Понятно, что все в классе понимают, для чего были вызваны три основных заводилы буллинга, и теперь все напряженно ждут их возвращения. Поэтому так важно теперь осторожно вернуть провинившихся

в сообщество ребят. Подумайте и решите самостоятельно, как лучше поговорить с классом.

Такие беседы чаще всего не проходят гладко, однако, как правило, ведут к примирению. Почти всегда ребята упрекают жертву в том, что она могла бы самостоятельно разобраться с происходящим, не привлекая учителей. Объясните ребятам, как функционирует буллинг, расскажите также, что мнение о возможности для жертвы справиться с буллингом самостоятельно является мифом. Будьте тверды и последовательны!

Теперь открыто начинайте вести наблюдение за поведением участников, отмечая факты просоциального поведения и выражая за них похвалу. Хорошо, если при случае Вам удастся обсудить с классом, что такое буллинг. Особенно следует остановиться на роли пособников (наблюдателей).

6.Метод «Правила школы»

Когда родители приводят в школу своего ребенка (в первый класс или в девятый), они получают красочно оформленный, отпечатанный типографским способом лист с текстом, который вместе с ними следует внимательно прочитать. На листе крупными буквами (с картинками) представлены основные правила этой школы. Их не более 8. Там самое необходимое – правила в отношении школьной формы, мобильных телефонов, жевательной резинки, роликов и … буллинга. Позиция заявляется четко – буллинг недопустим. Санкции – такие-то.

Внизу листка – место для подписи родителей.

8. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Психофизиологические особенности обучающихся: РДА, средняя и тяжелая степень умственной отсталости, серьезные нарушения слуха, зрения, множественные нарушения.

Критерии ограничения участия в занятиях:

- личный отказ (нежелание) ребенка идти на тренинг;

- отказ родителей или лиц их заменяющих от посещения ребенком тренинга;

9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Права участников программы осуществляется на основе:

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации».
- Должностные инструкции педагога-психолога.
- Устав образовательной организации.
- Договор между родителями ребенка (законными представителями) и образовательной организацией.
- Письменное согласие родителей ребенка (законных представителей) на психологическое сопровождение.
- Этический кодекс педагога - психолога.
- Добровольное участие, учет психофизических особенностей детей.

Ведущий специалист обязан: проводить занятия согласно расписания занятий, с которым участники знакомятся в начале программы; соблюдать этические нормы психолога, обеспечить участников программы необходимым раздаточным материалом, средствами. Участники группы обязаны посещать занятия, имеют право выражать свое мнение о занятии и пожелания относительно содержания будущих занятий.

Родители (законные представители несовершеннолетних) обеспечивают присутствие участников, информируют о причине отсутствия, имеют право получать информацию о результатах реализации программы.

10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Сферы ответственности, права и обязанности участников программы прописаны в следующих документах:

1. Должностная инструкция педагога-психолога.
2. Соглашение с родителем на проведение занятий. Для эффективной реализации программы специалист должен иметь базовое высшее психологическое образование, хорошо знать возрастную и семейную психологию, знать теорию развития личности.

11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

При рассмотрении эффективной реализации профилактической психолого-педагогической программы «Мы разные, но все вместе!» необходимо соблюдение следующих условий:

1. Ведущий программу должен иметь: высшее педагогическое или психологическое образование, навыки групповой работы, опыт личного участия в тренингах, навык работы со следующими категориями детей: подростки склонные к аддиктивным формам поведения, подростки имеющие игровую зависимость, эмоциональные, поведенческие расстройства.

Реализация программы предполагает наличие у ведущего определенных качеств: эмпатийности, открытости, уверенности, гибкости, рефлексии, готовности делиться своими идеями или придумывать новое, уверенности в успехе, позитивном настрое, навыками поддерживающего поведения. Задача ведущего создать рабочую, доброжелательную обстановку в группе.

2. Обязательным требованием при проведении программы является наличие помещения для тренинговых занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психогимнастических упражнений.

Необходимо наличие стульев или мягких груш по количеству участников, доски (флип-чарта), набора маркеров, бумаги, блокнотов для участников и другого инструментария, необходимого для проведения конкретного занятия (например, мяча, наборов карандашей, красок, ручек и т.д.).

12. Сроки и этапы реализации программы

Программа «Мы разные, но все вместе!» реализуется в течение трех месяцев (25 занятий с периодичностью один раз в неделю, длительность занятия 40-45 минут).

Этапы реализации программы:

- подготовительный (организационный) (подбор группы, заключение договоров с родителями (законными представителями);
- основной (проведение занятий);
- заключительный (подведение итогов, оценка эффективности).

13. Ожидаемые результаты реализации программы

— Улучшение и стабилизация психоэмоционального состояния обучающегося;
— Снижение уровня тревоги, эмоционального напряжения, страха и т.д.;
— Повышение уровня социально-психологической адаптации, уровня развития коммуникативных навыков;
— Сформированность социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации, конструктивных копинг-стратегий, снижение доли деструктивных форм поведения в спектре поведенческих реакций подростка;

— Включение подростка в «реальные» творческие, трудовые, спортивные или образовательные виды деятельности;
— Появление и закрепление устойчивых положительных социальных контактов и связей;
— Преобладание положительных социальных установок;
— Повышение уровня самопонимания и самопознания;
— Повышение самооценки, адекватное представление подростка о самом себе и ближайшем окружении.

14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Система организации контроля за реализацией программы представляет собой учет посещаемости участниками занятий (в виде листов посещаемости, расписания занятий и журнала учета видов деятельности педагога-психолога учреждения). Контроль за посещаемостью осуществляет сам специалист (листы посещаемости).

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя первичную психологическую диагностику и заключительную психологическую диагностику. Методы, используемые при повторном диагностическом обследовании должны совпадать с методами, применяемыми при первичном обследовании.

Промежуточная: Наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого подростка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям (умение выслушать, аргументировать свою точку зрения, поддержать и т.п.).

Итоговая: Повторная самооценка участников. Отзывы участников тренинга (сочинение на тему «Что дал тебе тренинг?» или в устной форме). Рисунок на тему «Я до и после тренинга».

15. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерии оценки достижений планируемых результатов (качественные и количественные):

-наличие положительной динамики состояния ребенка;

-преобладание позитивного эмоционального состояния;

- позитивные изменения в восприятии образа «Я»;

- снижение числа поведенческий нарушений;

-желание ребенка посещать коррекционно-развивающие занятия;

- успешная социализация ребенка в детском коллективе и в социуме.

- использование более адаптивных поведенческих стратегий в конфликтных ситуациях.

16. Сведения о практической апробации программы

Данная программа прошла апробацию в течение двух лет с 2016 по 2018 годы на базе Муниципальной автономной общеобразовательной школы №1 с.Акъяр Хайбуллинского района Республики Башкортостан. За это время профилактическими занятиями в соответствии с данной программой было охвачено 50 обучающихся.

Список использованных источников:

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины.Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.

2.Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – Санкт-Петербург : Питер. – 2003. – 296 с.

3.Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. - Санкт-Петербург , 2009. - № 105. - С. 159-165.

4. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей. 2010г.

5. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа». 2006. № 11

6. КривцоваС.В. Буллинг в школе vs сплоченность неравнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины ипротивостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011. - 120 с.

7. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) //Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб.: Питер, 2001. С. 240-276.

8. Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.

9.Маланцева, О. Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О. Д. Маланцева // Социальная педагогика. - 2007. - № 4. - С. 90-92.

10. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет - 2009. - № 7. - С. 51-54. 29

11.Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии?/ Т.Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25–32.

12.Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах /Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург:«Семья детям», 2014. - 29 с.

13.Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] //Психологи и социология. 2008. №5. Режим

доступа:http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm (датаобращения: 03.06.2017)

14.Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3

15.Профилактика школьного буллинга. Методические материалы / Автор-составитель: А.Ненашева. – Южно-Сахалинск, 2015

16.Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.

17.Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: «Академия», 2000. - 528 с.

18.Ушакова, Е. Н. Буллинг - новый термин для старого явления / Е. Н. Ушакова // Директор школы. - 2009. - № 6. - С. 84-87.

19. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.

20.XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту «Скажем буллингу "Нет!"» (программа профилактики буллинга вобразовательной организации)

21. http://www.psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/pages/luchshie-metodiki.html (лучшие методики буллинга)

Приложение

Игры и упражнения

Ролевая игра «Буллинг в школе»

Участникам предлагается ролевое разыгрывание самой значимой из описанных ими ситуаций жестоких отношений между детьми. Один из них играет роль ребенка-изгоя, другие – преследователей, соучастников, безучастных свидетелей. Затем участникам предлагается внести в разыгрываемую ситуацию такие изменения, которые позволят прекратить насилие.

Вопросы для обсуждения:

• Что вы испытывали в роли жертвы (обидчика, наблюдателя)?

• Какие мысли приходили вам в голову?

• Какие желания у вас возникали?

• Что вам хотелось изменить в разыгрываемой ситуации и как вы это сделали?

• Как эта игра соотносится с вашей реальной жизнью?

• Какое она окажет влияние на вашу педагогическую деятельность?

Рефлексия и завершение

• Что нового вы сегодня узнали?

• Чему вы сегодня научились?

• Как вы это будете использовать в своей педагогической практике?

Прощание.

Упражнение «Качество на букву»

Каждый называет какое-нибудь качество, присущее ему и начинающееся на первую букву его имени, например, «Слава — смелый». Упражнение можно проводить по принципу «снежного кома». В конце занятия дети должны вспомнить, кто какое качество называл.

Упражнение «Любимое животное»

Каждый из участников показывает любимое животное и отвечает на вопросы: «Почему тебе нравится именно это животное? Чем оно похоже на тебя?» В конце занятия дети вспоминают, кто кого показывал.

Также можно предложить участникам по очереди высказаться на темы: «Мое самое большое впечатление на каникулах», «Что я больше всего ценю в людях» и т.п. Основной принцип этого блока — вернуться к сказанному участниками по ходу занятия в конце встречи и вспомнить, кто что называл

или показывал. Это помогает обратить внимание всех участников друг на друга, научить их присматриваться и прислушиваться друг к другу. Этого навыка часто недостает ребятам, имеющим проблемы в общении.

Упражнение «Зеркало»

Дети работают в парах. Один ребенок совершает разнообразные действия, другой, словно отражение в зеркале, должен повторять их. По первому сигналу дети меняются ролями, а по второму — партнерами. Игра заканчивается тогда, когда каждый из участников побывает и зеркалом, и человеком и поработает со всеми членами группы.

После завершения упражнения все садятся на ковер, проводится обсуждение игры. Дети отвечают на вопросы:

- С кем было лучше работать? Почему?
- С кем не очень понравилось? Почему?

Упражнение «Паровоз»

Дети выстраиваются в шеренгу и превращаются в «вагончики». Все закрывают глаза, кроме «паровоза», который возит «вагончики» по всей комнате, а потом приезжает в какой-нибудь угол. Задача детей, не открывая глаз, угадать, где оказался поезд. Задача «паровоза» не уронить «вагоны», не стукнуть их об окружающие предметы. Затем проводится обсуждение, дети решают, кто был лучшим паровозом.

Упражнение «Велосипед»

Дети работают в парах. Лежа на спине, соединяют стопы и крутят педали по сигналу то быстро, то медленно. Задача - не разорвать контакт. Каждый ребенок должен поработать с каждым. После завершения упражнения следует обсудить ход работы.

Упражнение «Машина»

Дети встают в пары спинами друг к другу, сцепляются локтями и начинают приседать на счет. Задача — не расцепиться, не упасть. Каждый ребенок должен поработать в паре со всеми участниками. При обсуждении следует спросить детей, с кем им было легче работать, а с кем — труднее.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Работа в парах. Ребенок должен провести партнера, у которого завязаны глаза, через полосу препятствий, но только с помощью словесных инструкций. Дети меняются ролями и партнерами, после окончания работы обсуждают, у кого получилось руководить лучше, а у кого — хуже.

Упражнение «Скульптура»

Выполняется в парах. Каждый должен слепить из другого какую-либо фигуру, а затем занять его место — почувствовать то же, что чувствует партнер. Затем дети образуют новую пару. Следует дать возможность каждому поработать со всеми членами группы. Затем проводится обсуждение упражнения.

Упражнение «Памятник»

Задание — всем вместе изобразить машину, лошадь, телевизор и т.д.

Игра «Кидай—говори»

Игра с мячом. Все встают в круг и перебрасывают мяч друг другу, задавая вопросы или отвечая на них. Можно давать детям определенное задание, например: «Говори наоборот» (дети должны называть слова-антонимы). Важно проследить, чтобы мяч побывал у каждого ребенка. Психолог участвует в игре, помогает организовать процесс.

Упражнение «Запретное число»

Участники считают по порядку, не называя определенные числа (например, заканчивающиеся на цифру 3), можно просить их вместо запретного числа выполнять какое-нибудь движение.

Игра «Запретное движение»

Участники повторяют за ведущим все движения, кроме запрещенного. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Игра «Заморозить—разморозить»

Один участник (или несколько) замирает с открытыми глазами, другие пытаются вывести его из оцепенения, заставить улыбнутся. Нельзя прикасаться к «замороженному». Потом меняются ролями. По результатам игры выбирают самого стойкого участника.

Упражнение «Приглядывание»

Каждый получает карточку с именем одного из участников (важно проследить, чтобы не попалось собственное имя). В течение занятия ребенок должен незаметно приглядываться к тому участнику, чье имя ему досталось. А в конце занятия все по очереди изображают того, за кем наблюдали (используя, например, характерный жест или часто повторяемое слово). Остальные должны догадаться — кто это.

Это упражнение помогает участникам самостоятельно выделить что-то особенное в товарище. Лучше проводить его в середине курса, когда ребята уже достаточно хорошо узнали друг друга.

Упражнение «Подарок»

Дети вытягивают карточки с именами участников группы. Каждый должен придумать и написать, какое бы качество он подарил товарищу (чье имя ему досталось), чтобы тому было легче общаться с окружающими.

Упражнение «Поддержка»

Получив карточки с именами, надо написать несколько поощряющих слов, похвалить за что-то доставшегося участника или пожелать ему что-то хорошее на каникулы.

Психолог сам раздает карточки и следит за тем, чтобы послания не были грубыми или обидными, чтобы не оставалось незаполненных писем. Пожелания можно писать анонимно. Выяснения отношений следует сразу же пресекать. При необходимости (например, дети не всегда правильно понимают смысл пожелания или критики) можно обсудить с ребенком после занятий полученное им послание. Это упражнение также лучше проводить в середине цикла занятий.

Игра «Рисунок на спине»

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки). Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

Игра «Многоножка»

Данная игра рассчитана на большое количество участников. Участники игры распределяются в несколько колонн. Обуславливается линия финиша. Каждый участник поднимает левую ногу и берет ногу впередистоящего участника за лодыжку (голеностопный сустав). Задача колонн - как можно быстрее прийти к финишу и не покалечить друг друга. Выигрывает та команда, что быстрее пришла к финишу. Игру можно использовать как разминку и тренировку уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других.

Игра «Бумажный бум»

Игра позволяет выплеснуть агрессию, напряжение с помощью неагрессивных форм двигательной активности.

Участники делятся на две команды. Комната делится на 3 части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда оказывается

на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики. Задача каждой из команд: все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

Данная игра, с одной стороны, очень безобидна и весела, но мы рекомендуем обратить внимание на то, *что* участники транслируют, как невербально, так и вербально, в процессе этой игры. Ведущему важно контролировать те эмоции, которые транслируют участники, таким образом, чтобы, с одной стороны, у них была возможность прожить и выплеснуть их, а с другой стороны, чтобы это проживание не стало причиной создания новой проблемной ситуации, связанной с повышением уровня небезопасности в группе.

Игра «Верблюд»

Эта игра построена на непростом механизме принятия ведущим агрессии на себя. Ведущий становится, с одной стороны, провокатором, с другой стороны, нейтрализатором групповой агрессии. Эффект игры построен на том, что ведущий провоцирует выплеск скрытой агрессии, затем, принимая ее на себя, что для самих участников является более безопасным, работает с ней, анализируя и нейтрализуя.

Играющие встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Ведущий говорит, что сейчас каждому на ухо скажет название какого-то животного, а потом встанет в центр и будет произносить названия, и чье животное будет названо, должен поджать ноги и повиснуть на соседях.

Ведущий подходит к каждому и говорит: «Верблюд». Это надо делать очень аккуратно, чтобы другие не слышали, что говорится соседу.

Затем ведущий встает в центр круга и говорит: «Слушайте внимательно! Сейчас я буду называть животных. Возможно, что некоторых я вообще не называл, так что точно помните свое животное. Итак: Кошка! Лошадь! ... Верблюд!»

Для того чтобы усыпить бдительность играющих, можно одному из них сказать слово «Кошка», а другому — «Лошадь».

Использовать такие упражнения лучше в тех ситуациях, когда агрессия в группе скрывается и блокируется. Ведущему важно понимать, что это упражнение будет эффективным лишь в том случае, если изначальный уровень доверия и уважения к нему участников достаточно высок, иначе эта игра может повысить недоверие к ведущему и даже вызвать обиду.

Упражнение «Лукошко»

Подросткам предлагается выбрать игрушку из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что … »

Упражнение «Примерим костюм»

Инструкция: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло… В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

Упражнение «Я – это ты»

Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи). Затем от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

Упражнение «Неоконченные предложения»

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда…
- Я агрессивный в школе, когда…
- Когда я злюсь…
- Успокоиться мне помогает…

Упражнение «Ладошка»

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Упражнение «Все у кого»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Упражнение «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное выражение чувств, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на

карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

Обсуждение.

Упражнение «Комната»

Цель: осознавание чувств других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например: стол, обои, мяч…

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходится весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Игра "Путаница"

Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и "запутываются", меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего – распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

Упражнение "Мои сильные стороны"

Примечание. Упражнение предполагает обращение к детям как к взрослым, имеющим профессию.

Инструкция педагога-психолога: "У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны, то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сложную минуту. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы

выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества "точкой опоры", сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены".

Примечание. Обсуждение целесообразнее проводить, когда участники сидят в кругу, а при большом их количестве – в группах по 7–8 человек. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на ощущения, которые каждый испытал во время выполнения упражнения.

Комментарий для педагога-психолога. Упражнение "Мои сильные стороны" направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Упражнение "Нарисуй картину"

Инструкция педагога-психолога: "Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая – переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете. После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: "Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?". Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к не желаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас о того, к чему вы хотите идти".

Упражнение "Хочу сказать приятное другому человеку"

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания педагог-психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала

положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

Упражнение "У нас есть выбор"

Примечание. Педагогу-психологу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно – мирно договориться.

Инструкция педагога-психолога: "Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования".

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы:

В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия?

Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)

Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно все-таки определиться с выбором – какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Упражнение "Одна ситуация – три выхода"

Слово педагога-психолога: "Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: "Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?" Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее "подготовиться" к подобным ситуациям в будущем?"

Инструкция. Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения

1. Педагог-психолог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт, реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, социально применимая для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3. Педагог выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?

Что удалось и почему?

Знакомы ли были вам реакции или нет?

Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая "не работает", "ничего не решает". Если группа посчитает, что самая вероятная реакция – самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей. Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

Упражнение "Нахал"

Инструкция педагога-психолога: "Бывает так: вы стоите в очереди в буфет и вдруг перед вами кто-то "влезает"! Ситуация жизненная, а ведь

частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом можно отбить у такого нахала охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди, "нахал" заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

Теперь, поменяйтесь ролями: "нахал" будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали!

Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации".

Упражнение "Лукас, где ты?"

Понадобятся две повязки на глаза и две свернутые в трубки газеты. Непосредственно в игре участвуют два человека, остальные будут зрителями, но все смогут сыграть в эту игру по очереди.

Обоим игрокам завязывают глаза, они ложатся на ковер, голова к голове, сцепившись левыми руками, а в правые – взяв свернутые в трубки газеты. Один из игроков спрашивает другого: "Лукас, ты здесь?" Второй отвечает: "Да, здесь", – и откатывается в сторону, потому что первый игрок старается ударить его газетой. Руки нельзя разнимать. Удар должен быть только один. Потом они меняются ролями. До начала игры лучше договориться с партнером о количестве раундов. Победителем станет тот, у кого было больше попаданий. Участники сами решают, насколько плотными должны быть газеты, и какую силу удара они могут применить, а также следят за выполнением правил. После окончания поединка оба участника награждаются бурными аплодисментами зрителей".

Упражнение "Отношение к миру"

Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово педагога-психолога: "Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его".

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние

партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер?

Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?

Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

Упражнение "Пара противоположностей"

Инструкция педагога-психолога: "Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре противоположностей "агрессивный – доброжелательный". Возьмите каждый по листу ватмана. Приложите лист к стене и, помогая друг другу, обведите свой силуэт от шеи. Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана – это "Я агрессивный", другая – "Я доброжелательный". Используя журналы, карандаши, маркеры, заполните ваш силуэт так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев "костюм", выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. (Можно использовать музыкальные фрагменты, если есть возможность, но это долго.) Походите в "костюме" одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом – как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?"

Далее проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Педагог-психолог помогает, задавая уточняющие вопросы.

Вопросы для обсуждения:

Что было самым сложным в этой работе?

Для чего миру так необходимы противоположности, и что они дают нам?

Что происходит с человеком, если в нем преобладает одна сторона?

Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму – защищаться?

Упражнение «Выражение и отражение чувств»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Алгоритм выражения и отражения чувств». Упражнение выполняется в форме карусели. Ведущий знакомит участников со схемой построения Я-сообщения как оптимального способа вербализации эмоций, в первую очередь отрицательных.

Выражение негативных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой партнер доставил вам неприятные чувства. Объективно опишите ситуацию, назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал».

Выражение позитивных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуации, в которой близкий человек своим поведением вызвал у вас приятные чувства. В ясной форме выразите позитивные чувства партнеру и укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если в ответ услышите отговорки, будьте настойчивы, повторите несколько раз».

Отражение позитивных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал приятные чувства. Выслушайте партнера и максимально точно перескажите чувства, о которых он хочет рассказать. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени. Помните, что партнер имеет право на собственные чувства, которые не стоит оспаривать или высмеивать».

Отражение негативных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал неприятные чувства. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер. Если

партнер молчит, начинайте сами, например фразой «Я вижу, ты чем-то очень расстроен и хотел бы тебе помочь».

Вопросы для обсуждения:

• Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?

• Какой опыт вы извлекли из него, чему вы научились?

• Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

Упражнение «Я злюсь…, на меня злятся…»

Задание участникам: «Прежде чем получить доступ к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать уже имеющиеся негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте на них как можно больше ответов:

• Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?

• Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?

• Какие ситуации, какое взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?»

Списки читаются и обсуждаются.

Ведущий предлагает участникам назвать и обсудить способы противостояния агрессии, конструктивного ответа на нее:

• Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?

• Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?

• Как другие люди справляются со своей эмоцией гнева?

• Какие конструктивные способы решения конфликтов вы видели у других людей?

Вопросы для обсуждения:

• Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?

• Что нового вы узнали?

• Как это можно использовать в реальной жизни?

Упражнение «Письмо любви»

Задание участникам: «На листе бумаги начертите пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к партнеру. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к партнеру. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения, извинитесь перед партнером. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените своего партнера, о своих

пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».

Вопросы для обсуждения:

• Что вы испытывали, выполняя это упражнение?

• Какие трудности вам встретились?

• Как вы их преодолевали?

• Чему вы научились?

• Как это можно применять в отношениях с другими людьми?

Упражнение «Похвала»

Задание участникам: «Похвалите своего партнера (присутствующего члена группы или отсутствующего здесь близкого человека, коллегу и др.) таким образом, чтобы в похвале не было манипулирования или доминирования, желания уколоть, скрытой или открытой цели что-то получить от партнера. Просто похвалите его, не преследуя корыстных целей, за то хорошее, что он сделал для вас, для себя, для других людей. Исключите обобщения и хвалите конкретный поступок, действие, описывая его. Начните похвалу с описания своих чувств: «Я рад…», «Я горжусь тем, что ты…», «Я восхищена…», «Мне очень нравится…», «Я испытываю удовольствие, когда ты…»».

Вопросы для обсуждения:

• Что было самым сложным для вас в этом упражнении?

• Какие побуждения у вас возникали во время выполнения упражнения?

• Как вы справились с трудностями?

• Какой новый опыт вы вынесли из упражнения?

Домашние задания

Ведущий дает участникам домашние задания

Рефлексия и завершение

• Что нового вы сегодня узнали?

• Чему вы сегодня научились?

• Как вы это будете использовать в своей жизни?

Алгоритм сбора информации по факту буллинга

Сбор проводится по следующим направлениям:

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников издевательств над жертвой;
- от свидетелей.

08/12/2016 10:38

строительная компания
детский сад
Золотоволоска
Мальвина