

# Программа профилактики буллинга среди подростков

К.С. Шалагинова, канд.психол.наук, доцент кафедры психологии управления ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», педагог-психолог МБОУ гимназии № 4, г. Тула

Программа профилактики буллинга в подростковом возрасте направлена на решение следующих задач:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии.

Включает 16 занятий, продолжительность одного занятия – 60-90 минут. Интенсивность занятий – 1-2 раза в неделю. В программе используется преимущественно групповая работа.

Структура занятия:

1. Вводная часть - набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.
2. Основной этап - беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия.
3. Рефлексия - в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами.

Основу программы составляют различные игры и упражнения. Педагог-психолог по своему усмотрению может их группировать и сочетать - в зависимости от целей, которые он поставил, работая со школьниками по проблеме профилактики буллинга.

Рассмотрим примеры игр и упражнений, используемых в программе.

## **Игра «Путаница»**

Инструкция. 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 сильную 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 разъяснение, 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 нежелаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас от 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 «Сотворение чуда»**

**Инструкция.** Участники разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка» (карандаш, веточка или любой другой предмет). Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его: «Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?». Тот отвечает: «Спой (станцуй, расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке)», или предлагает что-нибудь хорошее сделать позже (оговаривается время и место). Затем партнеры меняются местами.

### **Упражнение «Тонкие нити»**

Примечание. Для упражнения необходимо приготовить большое количество ниток разного цвета и толщины.

Инструкция. Предваряя упражнение, педагог-психолог объясняет сложный характер межличностных отношений людей:

- между двумя людьми (А и Б) имеются порой очень сложные отношения («альфа-отношения»);
- третье лицо (В), будучи наблюдателем, так или иначе может относиться к отношениям А и Б, т. е. может быть отношение к отношению («бета-отношение»);
- четвертое лицо (Г, а также А или Б) может тем или иным способом заметить, что В нравятся или не нравятся отношения А и Б, т. е. может быть отношение к отношению к отношению («гамма-отношения»);
- может быть отношение к отношению к отношению к отношению («дельта-отношения»).

Теоретически этот список можно продолжать до бесконечности. Реально же далее «гамма-отношений» рефлексия заходит редко.

Рано или поздно участники тренинга замечают, что можно так или иначе относиться к своему отношению к другому человеку. Чтобы не усложнять, следует признать, что такого рода отношение является частью отношения к другому.

Сложность межличностных отношений педагог-психолог демонстрирует с помощью набора ниток. Он договаривается, что белыми нитками обозначается хорошее, позитивное отношение, а черными, наоборот, - негативное. Вызываются четыре добровольца. Сначала между двумя участниками «выстраивается отношение» с помощью белой или черной нитки. Для этого нитка закрепляется на запястьях обоих участников. Можно придумать и другие оригинальные способы крепления ниток; главное - чтобы участники их не могли случайно обронить или потерять. «Бета-отношение» протягивается от запястья третьего участника к середине первой нити. «Гамма-отношение» аналогично протягивается от запястья четвертого участника к середине второй нити.

**Рано или поздно кому-нибудь из участников тренинга может прийти в голову идея, что оба конца нити можно прикрепить к серединам других нитей. Однако желательно не усложнять модель.**

Далее можно порассуждать о том, как много таких невидимых «нитей» пронизывает наши межличностные отношения, как это сложно для рефлексии. Например, для четырех людей может существовать 6 «альфа-нитей», 12 «бета-нитей», 36 «гамма-нитей», 108 «дельта-нитей». Чем больше людей, тем больше - в геометрической прогрессии - растет количество возможных нитей.

Также следует отметить, что отношения бывают разными. Крепкие устойчивые отношения могут не меняться годами, человек ведет себя строго в соответствии с ними. Эти отношения постоянно побуждают их носителей к тем или иным действиям. Бывают также отношения слабые, неустойчивые. Они часто меняются, человек не всегда сообразуется в своих поступках с отношениями. Эти отношения не побуждают человека сделать что-то, он вообще может неделями не вспоминать про другого или же про отношения каких-то людей.

Педагог-психолог с помощью ниток и добровольцев моделирует разные случаи, схемы; договаривается о том, что крепкие отношения будут обозначаться толстыми нитями, слабые - тонкими, например, чем сильнее дружба, тем плотнее нити. Постепенно можно вводить нити разных цветов. Так, любовные отношения мужчины и женщины - красные нити; деловые отношения - синие; близкие друзья - желтые; враги - черные нити и т. д. Между двумя людьми, таким образом, могут быть протянуты две и более нитей разных цветов. Поняв общую идею, участники сами начинают предлагать дополнения в модель.

Собственно упражнение заключается в том, что одни участники загадывают схемы отношений, а другие их разгадывают. Может быть два варианта. Первый заключается в том, что один из участников (или несколько) выходит за дверь, а оставшиеся коллективно придумывают схемы-загадки, например: что может означать тот или иной цвет, количество нитей, их толщина. Другой способ: участник формирует схему, а те, кто ее изображает, должны сами угадать, какие у них межличностные отношения. Сначала рекомендуется пойти первым путем, а когда участники более-менее освоят модель - вторым. Чтобы упростить, можно добавить явные роли: загадывающие пишут название роли (учитель, муж, начальник, сосед и т. п.) маркером на табличках, которые крепятся на грудь участникам.

Следует обратить внимание: на придумывание интересной схемы участники могут потратить 5-15 минут. Чтобы не сбивать темп тренинга, педагог-психолог дает время всем подумать над своими схемами-загадками, подготовить таблички (если надо), а потом уже разыгрывать.

### **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, релевантная 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-психолог 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 врывается! 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?»**

**Инструкция.** 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»**

**Инструкция.** 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 «Любовь и злость»**

**Инструкция педагога-психолога:** «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1-2 мин).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки" (1-2 мин).

Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (7 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (7 мин).

Можете открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотрите друг на друга. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении».

**Комментарий для педагога-психолога.** Если вы заметите, что кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же потребуйте, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте». Таким способом дети могут понять свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря точному содержательному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не попадает столь сильно под его воздействие.

### **Упражнение «Ковер мира»**

Игра «Ковер мира» предлагает хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Материал: не слишком толстый плед 90 x 150 см или мягкий коврик такого же размера; фломастеры, клей, материалы для оформления декораций - алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и т. п.

**Инструкция педагога-психолога:** «Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются разные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим "ковром мира".

Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. *{Плед стелется в центре круга, а на него кладется красивая книжка с картинками или какая-нибудь занятная игрушка.}* Представьте, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на "ковер мира", я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. *(Оба ребенка занимают место на ковре.)* У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

*{После двух минут дискуссии детям предлагается украсить "ковер мира".}* Сейчас мы превратим этот кусок пледа в "ковер мира" нашей группы. Я напишу на нем имена всех участников группы, а вы поможете мне украсить его».

**Комментарий для педагога-психолога.** Этот процесс имеет большое значение, т. к. благодаря ему подростки символически делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее.

Вопросы для обсуждения:

Почему так важен для нас «ковер мира»?

Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?

Почему недопустимо применение в споре насилия?

Что вы понимаете под справедливостью?

### Упражнение «Тест на доверие»

**Инструкция.** На середину круга кладется какой-либо предмет, например ваза или книга. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии (расстояние каждый участник определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Педагог-психолог просит участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда каждый из участников найдет свое место, педагог-психолог предлагает всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее каждому предлагается кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

В заключение подводятся итоги: «Доверие в группе - не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой - доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми.

Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей».

### Игра «Король»

**Инструкция.** Слово педагога-психолога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять».

Определяется король. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы,

которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д.

Вопросы для анализа обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
- Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

### **Упражнение «Тимуровцы»**

Инструкция педагога-психолога: «Давайте расскажем друг другу, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш близкий родственник или хороший друг? А может быть, незнакомый вам человек? При каких обстоятельствах это было? Человек сам попросил вас о помощи или это была ваша инициатива? Кто первый готов рассказать о своем тимуровском поступке?».

Примечание. Во время рассказа остальные участники должны внимательно слушать говорящего: о чем он рассказывает, кому и какую помощь оказал, при каких обстоятельствах это было, а также обращать внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д.

### **Упражнение «Агрессивное поведение»**

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением, исследовать как собственное, так и чужое агрессивное поведение.

Инструкция педагога-психолога:

«Возьмите каждый по листу бумаги и запишите все, что делает человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Напишите небольшой рецепт, следуя которому можно "создать" агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т. д. (Следует попросить нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете здесь, в группе? Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом можно вызвать агрессию по отношению к себе?».

Далее каждому участнику предлагается взять еще один лист бумаги и разделить пополам вертикальной линией. Слева записать, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему. Справа - как он сам проявляет агрессию к другим детям в школе. На выполнение отводится 10-15 минут, после чего дети зачитывают свои записи.

### **Вопросы для обсуждения:**

Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким Рэмбо? Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим



способом?

Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

Как ведет себя жертва агрессии?

Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

В чем проявляется равноправие между детьми? Как бы вы описали собственное поведение?

### **Игра «Извилистый маршрут»**

Инструкция. Если участников более 12, то целесообразно разделить их на команды. Детям раздаются воздушные шарики, которые они должны надуть и завязать, после чего педагог-психолог просит их выстроиться непрерывной цепочкой боком друг к другу, зажав шарики между собой (участник - шарик - участник - шарик и т. д.). Затем педагог-психолог засекает время. Команда должна пройти в соседнюю комнату или (если ее нет или она занята) на 30 секунд тихо выйти в коридор. Шарики должны удерживаться только за счет согласованных действий участников. При этом каждая команда должна соблюдать следующие правила:

1. Не касаться руками шариков и друг друга.
2. Шарики не могут быть прикреплены к участникам или как-либо скреплены между собой.
3. Если шарик лопнет или упадет, он больше не используется. Участник, уронивший шарик, надувает новый. При этом количество шаров ограничено пятью. Восстановив цепочку, команда продолжает движение.
4. В случае нарушения любого из правил вся команда делает три шага назад и после этого начинает движение снова.

Упражнение считается выполненным, когда все пересекли «линию финиша», не нарушив ни одного из правил.

### **Упражнение «Безмолвный крик»**

Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения, понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это хорошая

основа для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция педагога-психолога: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным - таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так "громко", как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз "еще громче"!

А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаєте ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас (7 мин).

А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили».

#### **Вопросы для обсуждения:**

Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого вы представили в образе своего злого духа? Что вы кричали? Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

### **Упражнение «Шутливое письмо»**

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

**Инструкция педагога-психолога:** «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом».

По окончании желающие могут прочитать свои письма вслух. Завершается упражнение игрой в «снежки»: участники комкают свои письма и кидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?

Что было при этом труднее всего?

Легко ли вам было преувеличить собственные чувства, например злость или обиду?

Можете ли вы иногда смеяться над собой?

Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо?

Когда полезно смеяться над конфликтом? (Например, когда конфликт возникает по недоразумению.)

### **Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены»**

**Инструкция.** Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих общению.

Детям предлагается разыграть ситуацию «В классе». Выбираются два участника.

Ситуация. Один из учеников входит в класс после болезни, а его парта занята - за ней сидит новый ученик. «Старожил» начинает выяснять отношения с приказом: «Сейчас же освободи мою парту!».

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: можно ли было не доводить дело до конфликта?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах - отношения выясняются: с угроз; с указаний и поучений («надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать»); с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту»); с сообщения («ты такой же бестолковый, как все новенькие»).

Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

### **Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности»**

**Инструкция педагога-психолога:** «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите,

делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак - кивните головой. Вдохните 3-4 раза и откройте глаза».

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?

Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.

Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?

Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

### **Игра «Спустить пар»**

**Инструкция педагога-психолога:** «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар".

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты" или "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар»". (*Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу;*)

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

### **Упражнение «Карта желаемых чувств»**

**Инструкция педагога-психолога:** «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить: общение с друзьями, другом, подругой; успехи в учебе; общение с природой; интересный досуг; занятие любимым делом; забота о других людях; ваша внешность; состояние здоровья; материальные приобретения и т.д. Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите какие чувства хотели бы пережить. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие.

### **Упражнение-релаксация «Порхание бабочки»**

**Инструкция.** Под спокойную расслабляющую музыку педагог-психолог говорит следующий текст: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за ней. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он бабочка, что у него красивые большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно приближайтесь к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно садитесь на его мягкую пахучую середину. Вдохните еще раз аромат цветка... и откройте глаза. Расскажите о своих

ощущениях».

### **Упражнение «Я к вам пишу...»**

Упражнение проводится в кругу.

**Инструкция педагога-психолога:** «Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из вас получит письмо, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу и передайте его соседу справа. У вас в руках оказался лист, на котором написано имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку. Затем листок снова передайте соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать послание следующему человеку. И так - до тех пор, пока вы не получите листок с вашими именем и фамилией».

### **Упражнение «Прогноз погоды»**

**Инструкция педагога-психолога:** «Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися или что-то испортило вам настроение - и тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы восстановили свое внутреннее равновесие. Если с вами случится такое, вы можете дать другим понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы показываете одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на некоторое время вас нужно оставить в покое. Возьмите лист бумаги и нарисуйте то, что будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы покажете другим, что у вас сейчас "плохая погода" и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, положите такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч проглядывает солнце, или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю».

### **Упражнение «Дом моей души»**

**Инструкция педагога-психолога:** «Опустили руки. Мысленно мягко прошлись по правой и левой руке. Им стало хорошо. Плечи свободны. Расслабились лицевые мышцы, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги не напряжены. Легкое дыхание. Глубоко вдохните и выдохните. Почувствуйте воздух, который проходит через ноздри. Мир становится волшебным, легкий туман вокруг вас. Вы вроде бы здесь и в то же время - нигде. Вы чувствуете только теплоту. Мягкий, теплый туман поднимается к вашим коленям и потом - выше, и выше. Вы растворяетесь в нем. Становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Туман подходит уже к вашим плечам. Чем дышите вы? Легкостью, голубизной. Вы чувствуете, что душа ваша освободилась, взлетела высоко в небо. Вы раскинули руки, летите и дышите полной грудью. Как красиво вокруг: горизонт, далекие горы, лес, огромный голубой океан. Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними. Можно кувыряться, переворачиваться. Можно снова полететь вниз.

Ваше любимое место на земле - где оно? У кого-то это тихий лесной ручеек, поляна, у кого-то - лес. И на этом месте, которое выбрал каждый из вас, вы построите свой дом. В вашем распоряжении есть всё, что вы хотите. Пока дом существует только в вашем воображении. Его еще нет. Но контуры его уже видны. Каким будет дом, знаете только вы. Какие у него будут

окна, двери, комнаты? Какой пейзаж будет окружать дом? Сохраните в памяти этот свой дом, и главное - запомните свои чувства к нему. Постарайтесь не забыть то, что вы видели. Запомните этот мир, это место. А сейчас медленно возвращайтесь сюда».

### Упражнение «Покажи ситуацию»

**Инструкция.** Участники делятся на пары. Каждой паре выдается карточка, где кратко описана какая-либо конфликтная ситуация. Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им историю. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать ситуацию с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников - определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары.

### Ситуации

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.
3. Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
4. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.
5. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

### Упражнение «Иван Иванович»

**Инструкция.** Педагог-психолог объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько добровольцев (5-7) - количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время участникам объясняются правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ, который приготовил педагог-психолог, а затем пересказывать следующему, вошедшему в кабинет добровольцу то, что он запомнил. Участники не должны подсказывать добровольцу. Их задача заключается в том, чтобы следить, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому. Когда зайдет последний доброволец и передаст полученную информацию аудитории, ведущий снова для всех зачитывает текст, который был предложен в самом начале игры. В конце можно устроить обсуждение и проанализировать, как передается информация от одного человека к другому, как она может исказиться.

### Тексты

#### *Письмо*

Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т. к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг всё исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая - дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре дня. У жены скоро родится ребенок, но мы еще пока не знаем - мальчик или девочка, так что пока непонятно - станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат.

Р.5. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».

### *Свадьба на острове Ява*

Весьма своеобразно проходит королевская свадьба на индонезийском острове Ява, где сохранились еще древние аристократические обычаи. Сначала жених дарит невесте слиток золота весом 99 граммов, роскошное издание Корана и моельный набор, поскольку на Яве распространен ислам. При этом религиозные верования островитян замысловатым образом переплелись с народными обычаями. Затем под традиционную музыку новобрачные бросают друг в друга листья бетеля, что символизирует любовь. Потом жених наступает на свежее куриное яйцо, а невеста в тазике оmyвает ему испачканную ногу. Это символизирует привязанность и верность. После этого пара начинает ползать по помещению на коленях, выпрашивая у сидящих в креслах близких родственников прощение. Завершается церемония тем, что жених и невеста кормят друг друга из рук.

### **Упражнение «Самый-самый»**

Для выполнения упражнения участники делятся на команды.

**Инструкция педагога-психолога:** «Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть в каждой команде участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди в команде расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута».

По истечении времени участникам предлагается рассказать о своих достоинствах, подтверждая их наличие фактами, после чего подводятся итоги и в каждой команде выбирается «самый-самый», например самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Затем определяется «самый-самый» из всех команд.