

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР

Муниципальное казенное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Ресурсный центр «ДЕТСТВО»

**ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Выпуск 9

Краснодар
2023

УДК 613+614.8+37.037.1
ББК 51.204.0+74.200.55
Ф 79

Ф 79 Формирование здорового образа жизни и безопасного поведения детей и подростков / Ресурсный центр «Детство» [авт.-сост. Т.В. Харченко, Е.С. Позднякова, Е.В. Матвеева, Е.О. Азлецкий, С.В. Бошук, В.Н. Мищенко, В.В. Лушников, И.В. Чернышова, О.В. Сорокина, С.Ю. Федоренко, С.В. Бакалдин, Л.П. Шепеля]. – Вып. 9. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2023. – 128 с.
ISBN 978-5-93491-950-5

Настоящий сборник посвящен рассмотрению важных теоретических и практических аспектов проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Сборник адресован руководителям образовательных организаций, заместителям руководителя по воспитательной работе, классным руководителям, школьным психологам, социальным педагогам, педагогам-организаторам, а также специалистам учреждений, осуществляющих профилактическую работу с молодежью.

Сборник издан в рамках реализации муниципальной программой муниципального образования город Краснодар «Комплексные меры профилактики наркомании в муниципальном образовании город Краснодар» от 17.09.2014 г. № 6747.

УДК 613+614.8+37.037.1
ББК 51.204.0+74.200.55

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
I. О СОСТОЯНИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА КРАСНОДАРА.....	7
II. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	23
Раздел 1. ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	24
1.1. Понятие, разновидности, причины, признаки буллинга ...	24
1.2. Диагностика буллинга.....	28
1.3. Методы и способы профилактики буллинга	29
1.4. Алгоритм действий по выявлению буллинга в классе	37
1.5. Методические рекомендации по профилактике и преодолению травли в классе	40
Раздел 2. МЕДИАЦИЯ КАК СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	45
2.1. Медиация, как средство разрешения конфликтов в общеобразовательной организации.....	45
2.2. Инструменты медиации	47
2.3. Стадии медиации	51
2.4. Медиативно-восстановительная беседа.....	53
2.5. «Круг сообщества»	55
2.6. Разбор кейсов	59
Раздел 3. ПРОГРАММА «РЕАЛЬНЫЙ МИР – МОЙ МИР». СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	67
3.1. Пояснительная записка программы	67

3.2. Структура и содержание программы	73
3.3. Методический материал к программе	75
Список использованных источников	127

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития человеческого общества проблема сохранения здоровья, и особенно, подрастающего поколения продолжает оставаться актуальной. Проведённые в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодёжи России.

Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Основные риски детства – вытеснение реального общения в виртуальную плоскость; рост конфликтов в межличностных отношениях, в том числе и в образовательных учреждениях; деструктивные модели поведения взрослых; снижение влияния семьи как базовой референтной группы, замещение семьи интернет-сообществом и детско-подростковыми субкультурами; снижение возможностей влияния традиционных психолого-педагогических методов воздействия в виде лекций, бесед, семинаров; ухудшение показателей здоровья детей.

Отсутствие у подростков установки на безопасное поведение, представлений о качестве жизни, стремление к негативной самореализации и самопознанию, разрушает сложившиеся нормы нравственности, наносит моральный и физический вред их здоровью. Всё это влечет формирование различных поведенческих отклонений: склонность к употреблению наркотических или психотропных веществ, никотиновой зависимости, вовлечение в пьянство, в секты тоталитарного толка и иные сообщества.

Огромная роль в сохранении здорового поколения, принадлежит образовательным учреждениям, которые призваны обеспечить физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье обучающихся. Образовательные учреждения обязаны создавать безопасные условия и здоровую среду, которые позволят сохранить и укрепить здоровье подрастающего поколения.

Для решения задач сохранения здоровья детей и подростков, формирования у них культуры безопасного, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья, необходимы со-

вместные усилия специалистов в различных областях деятельности, владеющих различными технологиями проведения профилактической работы.

Данный сборник содержит информационно-статистические материалы о состоянии работы по профилактике наркомании в образовательных учреждениях города Краснодара.

Материалы исследования были получены при итоговом анкетировании специалистами образовательных учреждений, проведенном МКУ РЦ «Детство», в соответствии с перечнем мероприятий по реализации ведомственной целевой программы «Комплексные меры профилактики наркомании в муниципальном образовании город Краснодар». В сборнике представлены информационно-методические материалы по вопросам формирования безопасного поведения детей и подростков в общеобразовательных организациях, профилактике насилия в образовательной среде, защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

I. О СОСТОЯНИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА КРАСНОДАРА



О СОСТОЯНИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА КРАСНОДАРА

В соответствии с муниципальной программой муниципального образования город Краснодар «Комплексные меры профилактики наркомании в муниципальном образовании город Краснодар», специалистами МКУ РЦ «Детство» ежегодно проводится мониторинг и анализ работы по профилактике наркомании в муниципальных общеобразовательных организациях города (далее – «мониторинг»).

Мониторинг проводится с целью повышения эффективности работы по профилактике наркомании в муниципальных общеобразовательных организациях города. По результатам мониторинга принимаются управленческие решения и разрабатываются методические рекомендации по повышению эффективности профилактической работы.

В ходе мониторинга внимание уделялось следующим вопросам: системность первичной профилактики, ее комплексный характер, профилактические мероприятия в отношении всех основных целевых групп, дифференцированный подход к профилактике злоупотребления ПАВ с детьми и подростками, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Ниже представлены сводные итоги мониторинга по его основным направлениям.

Материально-техническое оснащение, методическое и кадровое обеспечение, нормативно-правовая база профилактической работы в ОО

Нормативно-правовую базу антинаркотической профилактической работы в общеобразовательных организациях города Краснодара составляют государственные, отраслевые, региональные, муниципальные документы. В 96% школ есть обязательный минимум нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию работы по профилактике злоупотребе-

ния ПАВ, а также локальные акты, книги, методические пособия, видеоматериалы, стенды с информацией (рис. 1).

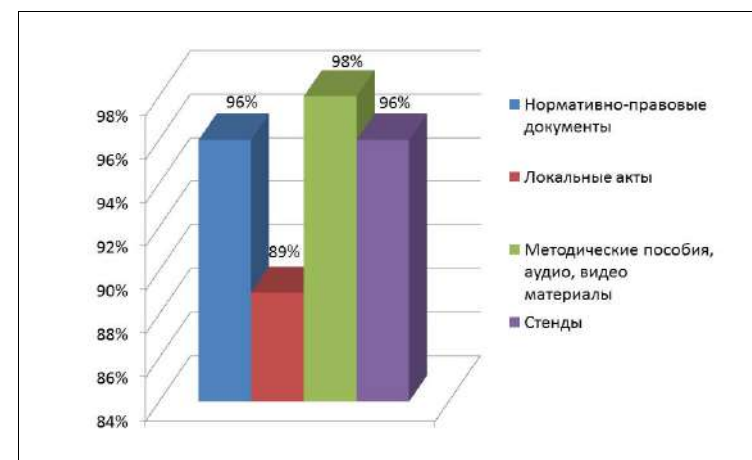


Рис. 1. Нормативно-правовое, информационное и методическое обеспечение профилактической работы в ОО

Системность работе по профилактике наркомании придает ее программирование – организация и проведение антинаркотической профилактики на основе программ, как рекомендованных (допущенных) МОН РФ, так и разработанных самими общеобразовательными организациями. По результатам мониторинга 47% школ реализуют профилактические программы, рекомендованные МОН РФ, 22% – школьные целевые программы, 4% школ используют авторские рецензированные программы. Имеют структурированные планы антинаркотической профилактической работы (либо разделы в общих планах профилактической работы школы) 87% общеобразовательных организаций (рис. 2).

Важную роль в профилактике злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) играют Кабинеты профилактики наркомании и пропаганды здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи. По результатам мониторинга такие кабинеты открыты в 93% школ города. Деятельность Кабинетов направлена на предупреждение употребления детьми ПАВ и возникновения у

них различных форм зависимости, а также, оказание детям, подросткам и их родителям (законным представителям) квалифицированной консультативной психологической и социально-педагогической помощи и поддержки. Кабинет выполняет организационно-методические функции, координирует профилактическую деятельность педагогов, организует межведомственное взаимодействие по вопросам профилактики наркомании.

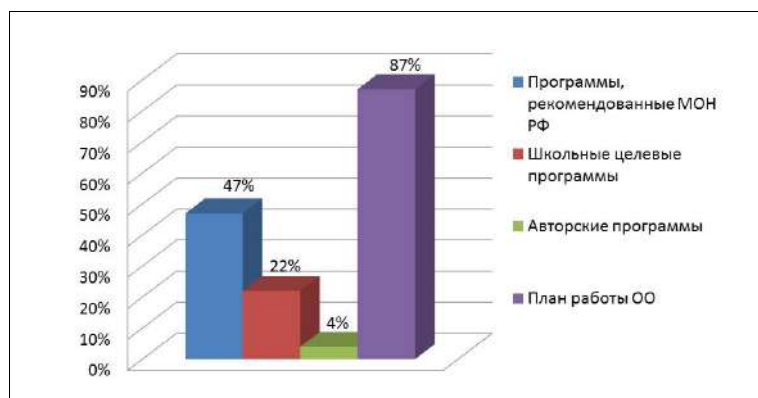


Рис. 2. Осуществление программного подхода в профилактической работе ОО

Реализация профилактических мероприятий

Работа по профилактике злоупотребления ПАВ в общеобразовательных организациях проводится на каждом этапе обучения детей с 1 по 11 класс. Ежегодно в 90% школ города проводится месячник профилактики наркомании. Чаще всего в рамках месячника мероприятия проводятся в ноябре (48%), марте (16%), декабре (10%).

В 2022–2023 учебном году с учащимися общеобразовательных организаций проводились различные по форме мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, среди них: беседы, лекции, тренинги (проводимые педагогом-психологом ОО), тематические классные часы, школьные спортивные соревнования, конкурсы (плакатов, листовок, рисунков,

буклетов, газет, презентаций, др.), психологические игры, акции, флеш-мобы, а также анкетирование учащихся по профилактике злоупотребления ПАВ.

Наиболее популярными формами проведения являются: классные часы (38%), беседы (33%), лекции (10%) и тренинги (7%) (рисунок 3), мероприятия, охватившие наибольшее количество обучающихся, распределились следующим образом: классные часы (83%), беседы (60%), акции (47%), спортивные мероприятия (46%) (рисунок 3).

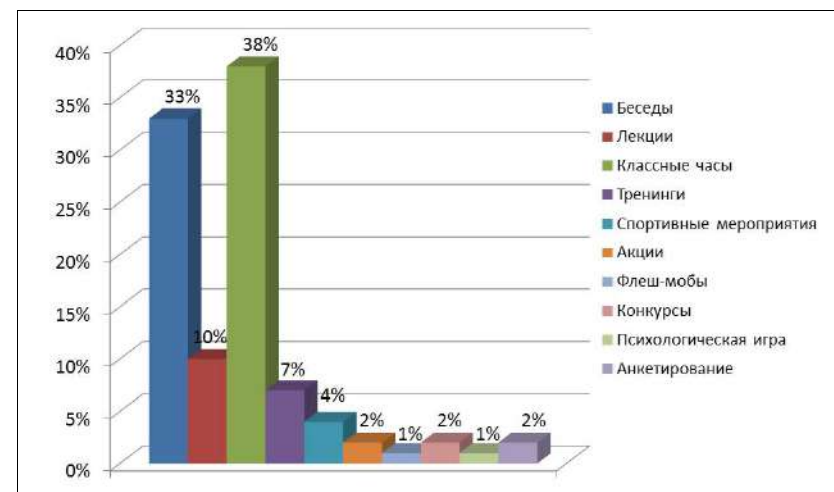


Рис. 3. Формы общешкольных мероприятий для учащихся по профилактике наркомании

В общеобразовательных организациях г. Краснодара проводится активная работа с детьми и подростками «группы риска» по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни. С данной категорией детей проводились следующие мероприятия: профилактические беседы, психологическая диагностика, организация занятости учащихся «группы риска» в каникулярное и во внеурочное время, трудоустройство, направление в детские оздоровительные лагеря, организация занятости учащихся, индивидуальное консультирование. Наиболее востребованными формами работы по профилактике употребления

ПАВ с учащимися «группы риска» в 2022–2023 учебном году являлись индивидуальное консультирование (43%), беседы (27%), организация занятости обучающихся во внеурочное и каникулярное время (22%).



Рис. 4. Спортивное мероприятие «Веселые старты»



Рис. 5. Час полезного общения «Зависимость. Мифы и реальность»



Рис. 6. Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»



Рис. 7. Спортивное мероприятие «А, ну-ка девочки!»



Рис. 8. КВН «О здоровье серьезно и смешно»



Рис. 9. Фотовыставка «Мама, папа, я – спортивная семья»

Важным направлением антинаркотической профилактики является работа с родителями. В наибольшей степени распространёнными общешкольными формами работы с родителями в общеобразовательных организациях города Краснодара являются родительские собрания, которые проводятся 65% школ города, и консультирование – 29% школ (рис. 10).

В рамках реализации антинаркотических программ в ОО проводятся мероприятия по повышению компетентности педагогов в области предупреждения злоупотребления ПАВ детьми и подростками. Формы работы с педагогами отражены на рисунке 11.

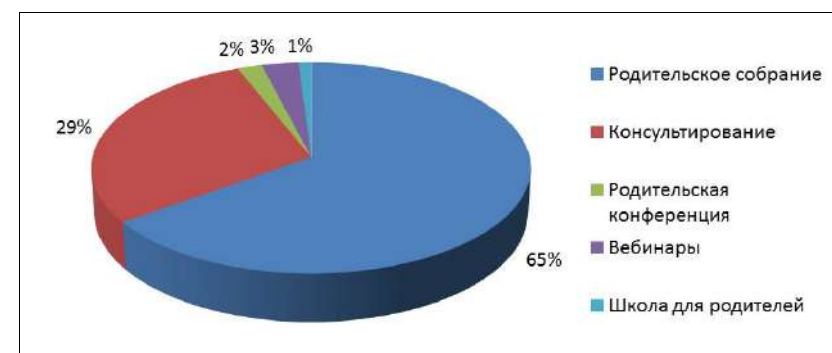


Рис. 10. Формы работы с родителями учащихся в рамках реализации антинаркотических программ

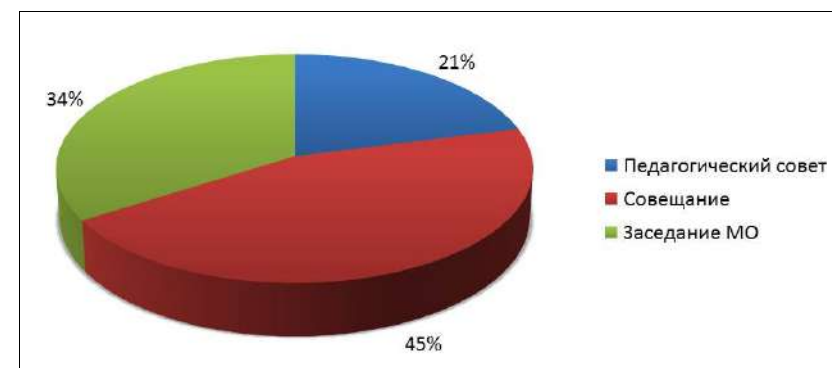


Рис. 11. Формы работы с педагогами в рамках реализации антинаркотических программ

Во всех общеобразовательных организациях города налажено межведомственное взаимодействие по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде ЗОЖ. Школы активно взаимодействуют со следующими организациями и учреждениями:

- ГБУЗ «Наркологический диспансер» министерства здравоохранения Краснодарского края;
- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав города Краснодара;
- Отдел по делам несовершеннолетних МВД РФ;
- Межведомственная комиссия по противодействию незаконному обороту и потреблению наркотических средств (антинаркотическая комиссия);
- Центр Профилактики вредных зависимостей в молодежной среде;
- учреждения культуры;
- библиотеки города;
- Екатеринодарская и Кубанская епархии;
- университеты города;
- социально-ориентированные некоммерческие организации.

Взаимодействие общеобразовательных организаций с организациями и учреждениями по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде ЗОЖ представлены на рисунке 12.

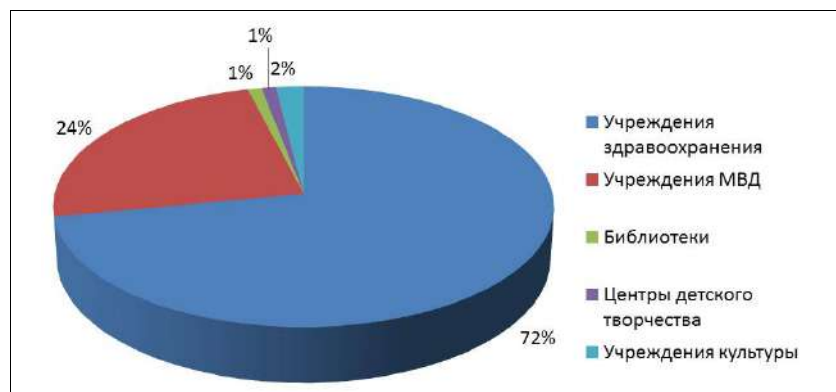


Рис. 12. Взаимодействие ОО с ведомствами и учреждениями по вопросам организации и проведения антинаркотической профилактической работы

В 2022–2023 учебном году общеобразовательные организации совместно с данными учреждениями организовали проведение ряда мероприятий различной тематической направленности.

Сотрудниками ГБУЗ «Наркологический диспансер» министерства здравоохранения Краснодарского края в ОО были проведены следующие мероприятия:

- лекции: «Правда или миф – вред вейперов», «Алкоголь как фактор риска для здоровья подростков», «Негативные последствия употребления электронных девайсов», «Влияние алкоголя на репродуктивную систему», «Вред табакокурения», «ЗОЖ и здоровое питание», «Влияние вредных привычек на организм подростка», «Зависимость. Мифы и реальность»;
- кинолектории: «Наркотики. Секреты манипуляции!», «Урок трезвости», «Смертельная привычка», «Правда о табакокурении», «ВИЧ/СПИД и потребители ПАВ как группа риска», «Четыре ключа к твоему успеху», «Социально-медицинские последствия употребления ПАВ», «Безопасность школьников в сети интернет», «Мир без никотина»;
- беседы: «Кубань вне зависимости», «Негативное употребление наркотических средств и лекарственных препаратов не по медицинскому назначению», «Четыре ключа к твоим победам», «Полезные и вредные привычки», «Опасность употребления электронных систем», «История одного обмана» (вред энергетиков»);
- круглые столы: «Вся правда о СПИДе», «Сбереги свою жизнь», «Что я знаю о ВИЧ»;
- беседы с элементами тренинга: «Умей сказать: “Нет” вредным привычкам», «Сильный вред электронных девайсов», «Отформатированное поколение»;
- интерактивные беседы: «ВИЧ/СПИД и наркомания», «Враг под маской Друга», «Четыре ключа к твоим победам», «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека», «Тяжелые последствия «легких» напитков»;
- социально-психологические интеллектуальные игры, викторины: «Секреты интернет-общения», «Я и мое здоровье», «Здоровый образ жизни», «Тайны твоего здоровья», «На что потратить жизнь?», «Я и мое здоровье».

С родителями обучающихся ОО специалистами были проведены беседы и лекции: «Профилактика аддиктивного поведе-

ния у детей и подростков», «Сообща, где торгуют смертью», «Безопасность детей – забота семьи и школы!», «Как вернуть ребенка в реальный мир», «Неформальные объединения молодежи», «Безопасное лето», «Берегите жизнь детей».



Рис. 13. Дискуссия «Стоп! ВИЧ! СПИД!», проведенная специалистом наркологического диспансера с учащимися



Рис. 14. Интерактивная беседа сотрудника ГБУЗ «Наркологический диспансер» с обучающимися



Рис. 15. Лекция инспектора ОПДН по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни



Рис. 16. Беседа сотрудника ОПДН с обучающимися 4 класса, посвященная пропаганде ЗОЖ

Сотрудники отдела по делам несовершеннолетних провели беседы с учащимися на темы: «ЗОЖ и недопущение употребления наркотических и психотропных средств», «Популяризация ЗОЖ»,

«Аптечная наркомания», «Последствия употребления ПАВ», «Курить – здоровью вредить», «Сообща, где торгуют смертью», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Вредные привычки и их преодоление», «Сделай правильный выбор», «Вместе против терроризма экстремизма, проблема современности», «Социальные и медицинские последствия употребления несовершеннолетними табачных изделий и спиртосодержащей продукции».

С обучающимися общеобразовательных организаций представителями Екатеринодарской Духовной Семинарии были проведены беседы: «Наши вредные привычки, порок или обыденность», «Мотивация и цель жизни».

Специалистами городских библиотек в рамках профилактики наркомании и пропаганды ЗОЖ с обучающимися ОО были проведены: игра-тренинг «Я выбираю ЗОЖ», правовой час «Это мой выбор!», урок-предупреждение «Свобода или зависимость, полёт или падение? Выбор за тобой!», беседы «Здоровая молодёжь – здоровая нация», «Без вредных привычек».

Волонтеры-медики Кубанского Государственного медицинского университета провели с обучающимися цикл лекций на темы: «Вред алкоголя и курения на организм человека», «Как укрепить свое здоровье», «Лекарства без вреда», «Вред электронных сигарет», «АНТИнарко», «Стресс и здоровый сон»; круглый стол «Всемирный день безопасности пациента».

Специалисты Центра профилактики вредных привычек в молодежной среде провели со школьниками цикл уроков-практикумов «Жизненные ценности», «Жизненные ориентиры». Сотрудники общественной организации «Лига здоровья нации» Фонд «За здоровый образ жизни» провели с обучающимися мастер-класс «Мы за ЗОЖ».

Учащиеся школ принимали участие в конкурсах и акциях антинаркотической тематики различного уровня:

- Всероссийский конкурс социальной рекламы антинаркотической направленности и пропаганды ЗОЖ «Спасем мир вместе»;
- конкурс творческих работ КДНиЗП «Здравствуй, мама!»;
- кросс допризывной молодежи;
- городские соревнования «Стартуем вместе»;
- окружные этапы соревнований среди общеобразовательных организаций города Краснодара «Папа, мама, я – спортивная семья»;

- акция «Стоп СПИД»;
- акция «Скажи нет наркотикам»;
- конкурс «Лучший видеоролик антинаркотической направленности для социальных медиа»;
- конкурс видеороликов «Дружи со спортом!».

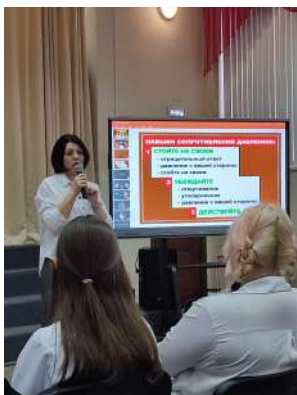


Рис. 17. Лекция «Негативное влияние и жизненные принципы», проведенная специалистом Центра профилактики вредных зависимостей в молодежной среде



Рис. 18. Акция «Письмо-обещание»



Рис. 19. Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»



Рис. 20. Лекция, проведенная студентами-волонтерами с использованием интерактивных технологий

Волонтерское движение в ОО

Одной из эффективных форм профилактической работы в молодежной среде является организация молодежных волонтерских отрядов по противодействию злоупотреблению ПАВ и пропаганде здорового образа жизни. Привлечение подростков к работе в волонтерских отрядах по противодействию злоупотреблению ПАВ и пропаганде здорового образа жизни позволяет сформировать устойчивые антиалкогольные и антинаркотические установки, как у самих волонтеров, так и у тех ребят, с кем они занимаются, развить чувство самоуважения и ответственности. Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному поколению, способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность – все это увеличивает положительный эффект профилактической работы. Волонтерское антинаркотическое движение действует во всех общеобразовательных организациях города Краснодара. Самой популярной организационной формой волонтерского движения в школах города является отряд (83% школ). Формы волонтерского движения в общеобразовательных организациях города Краснодара представлены на рисунке 21.

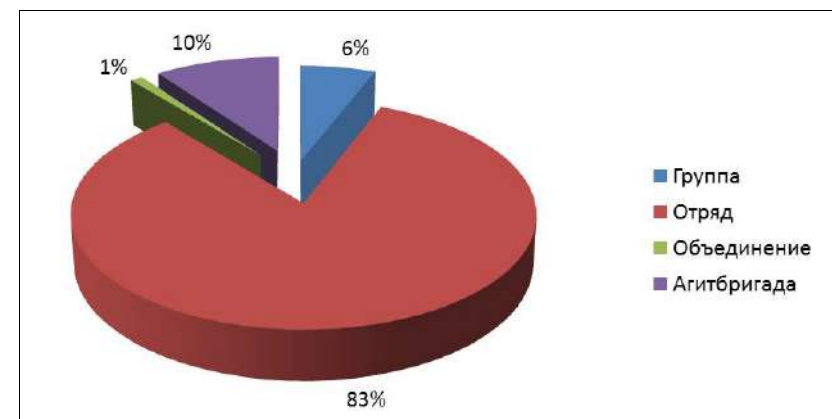


Рис. 21. Формы волонтерского движения в ОО города Краснодара

Мероприятия, проводимые волонтерскими отрядами, в основном, направлены на пропаганду ЗОЖ и профилактику употребления ПАВ. Направления деятельности волонтерского движения в ОО представлены на рисунке 22.

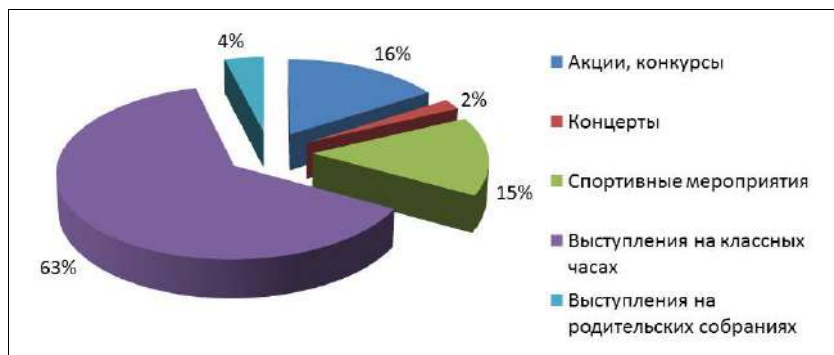


Рис. 22. Формы мероприятий, проводимых волонтерскими отрядами в ОО

В 2022–2023 учебном году волонтерские отряды общеобразовательных организаций принимали участие в конкурсах и акциях антинаркотической тематики различного уровня:

- акция «Альтернатива»;
- акция «В нашей школе не курят»;
- акция «Красная лента»;
- акция «Будь здоров»;
- краевая акция «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»;
- конкурс плакатов «Социальная реклама «Профилактика ПАВ!»;
- муниципальный этап краевого конкурса юных инспекторов движения «Безопасное колесо»;
- Всероссийский проект «ЭКОТРЕНД» – 2022»;
- акция «Чистый двор»;
- акция «За здоровый образ жизни! Секреты манипуляции»;
- акция «К 85-летию Краснодарского края!».



Рис. 23. Выступление агитбригады



Рис. 24. Акция «Сад памяти» для всех и для каждого!»



Рис. 25. Акция «Красная ленточка»



Рис. 26. Проведение отрядом волонтеров мероприятия для учащихся 1 класса «Здоровый образ жизни»

Самооценка результативности работы образовательной организации по профилактике злоупотребления ПАВ среди детей и подростков

В 2022–2023 учебном году педагоги ОО публиковали свой опыт работы по вопросам профилактики употребления ПАВ на различных интернет-сайтах, участвовали в круглых столах для родителей, проводимых на онлайн-платформах. Сотрудники МАОУ СОШ № 57 выступили на краевой межведомственной практико-ориентированной площадке для специалистов управлений образования и заместителей директоров по воспитательной работе «Ос-

новные аспекты наркозависимого поведения среди подростков» с докладом «Формирование здорового образа жизни. Профилактика наркозависимого поведения обучающихся подросткового возраста», специалисты МАОУ СОШ № 61 с докладом «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков. Алгоритм работы в отношении учащихся деструктивного поведения» выступили на конференции «Профилактика деструктивного поведения несовершеннолетних в условиях образовательной организации».

Проводя самооценку результативности и эффективности работы своей организации по профилактике злоупотребления ПАВ и формированию здорового образа жизни среди детей и подростков в 2022–2023 учебном году, общеобразовательные организации города считают деятельность в данном направлении эффективной и результативной (средний балл 8 по 10-бальной шкале). Так, например, 59% ОО города оценивают свою работу выше среднего уровня (7–8 баллов), 37% школ поставили высшую оценку (9–10 баллов), 4% – оценили свою работу на среднем уровне (5–6 баллов). Данные отражены на рисунке 27.

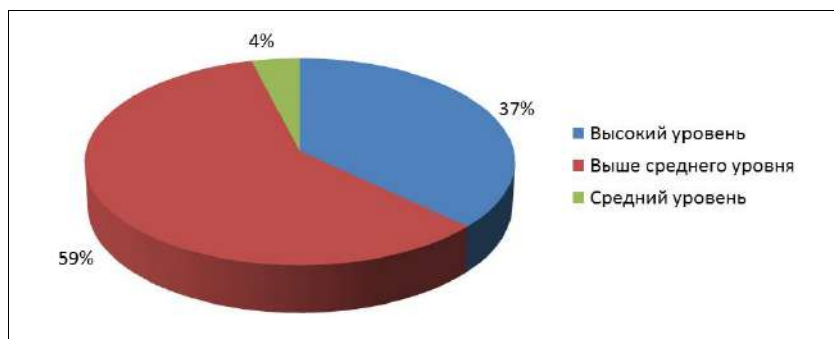


Рисунок 27. Самооценка результативности и эффективности работы своей организации по профилактике злоупотребления ПАВ и формированию здорового образа жизни

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Раздел 1

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1. Понятие, разновидности, причины, признаки буллинга

Буллинг – физическое и психическое насилие, систематическая намеренная травля одного ученика или группы учеников, находящихся в роли жертв, другим учеником или группой учеников, находящимися в роли агрессоров (сторонников агрессора).

Буллинг существенно отличается от конфликта. Это деструктивный способ взаимодействия, имеющий 6 характерных черт:

- неравенство позиций (агрессор выбрал жертву и доминирует над ней),
- выраженные роли (агрессор, сторонники агрессора, жертва, наблюдатели),
- намеренность действий агрессора,
- акцент на цели (жертве),
- систематичность,
- буллинг можно только прекратить, в отличие от конфликта, который подлежит разрешению.

Таким образом, если в «составе» поведения наблюдаются названные признаки, можно говорить о буллинге. Однако немецкий педагог и специалист по работе с буллингом Д. Дуддек отмечает, что переживание буллинга не всегда сопряжено с длительностью. По его словам, буллинг – это индивидуально ощущаемый процесс, независимо от времени воздействия. То есть нужно не только оценивать формальные признаки буллинга, но и слушать того человека, кто столкнулся с конкретной ситуацией травли и действовать, исходя из неё. С этой точки зрения, главный признак буллинга и критерий его оценки – страдания человека.

Опасность буллинга заключается в том, что он не только приносит острые страдания некоторым ученикам, но и непосредственно разрушает чувство безопасности в школе, которое можно и нужно формировать только общими усилиями.

Нельзя забывать и о долгосрочных последствиях, к которым может привести травля в школьные годы. Поскольку буллинг сопряжен с длительным и сильным воздействием на мозг жертвы, то уже взрослые жертвы буллинга после такого хронического стресса воспринимают любые, даже незначительные стрессовые ситуации как буллинг – постоянная выработка кортизола в прошлом уже приучила мозг к связи стресса с буллингом. К другим последствиям травли для жертвы в будущем относятся: ухудшение здоровья, депрессии и другие нервные расстройства (вплоть до попыток суицида); низкая успешность в своей профессии, низкие доходы, риск остаться без работы, одиночество.

Отсюда вытекает крайняя важность профилактики буллинга в школьной среде.

Деструктивные формы и стратегии поведения, которые ребенок-жертва или ребенок-агрессор приносят в школу (или которые в школе катализируются), прививаются им в собственной семье со стороны родителей (данное положение вещей характеризуют такие типичные фразы родителей – «а мы не знали, что наш мальчик такой, дома он спокойный», «не может быть, чтобы он кого-то обозвал или побил», «а мы не знали, он нам ничего не рассказывал», «побил и правильно, кто сильнее – тот и прав» и т.д.). Привитие это происходит за счет жизненных установок, связанных с ролью жертвы или агрессора, и за счет личного примера родителя, повторения ребенком его жизненного сценария.

Школа сама по себе – это, прежде всего, платформа для буллинга, и уже только потом одна из его причин. Истоки буллинга исходят из семьи, а не из школы.

К *разновидностям* буллинга можно отнести следующие явления:

- «Прописка», ритуальные насильственные обряды при вступлении в группу, испытания на физическую и моральную устойчивость, например, подраться со всеми в группе, что-то выпить, покурить, украсть и т.д.
- Обвинение жертвы в происходящем – «сам виноват, что тебя бьют».
- Видеосъемка избиения жертвы с выкладыванием в сеть или трансляция избиения.
- Домогательства – приставания с издевательствами, задирки, не обязательно сексуального характера.

– Преследование жертвы и навязчивое внимание: часто встречается в области кибербуллинга.

– Разглашение личной информации жертвы для дальнейшей травли – также в том числе в кибербуллинге.

– Уход от обсуждения проблемы – издёвки в ответ, несерьезное отношение к разговору и говорящему.

– Равнодушие к чувствам и потребностям жертвы, оставление во фрустрации; жертва теряет надежду, что кто-то поможет. Игнорирование от близких – большой стресс для мозга, чем физическое насилие.

– Отрицание произошедших с жертвой фактов, ее чувств, что заставляет жертву сомневаться в своей адекватности, обесценивание чувств.

– Насильственное изменение образа мышления жертвы – установление контроля над жертвой, подчинение ее разума.

– Неадекватные требования – могут быть следствием завышенных ожиданий взрослых или сознательным поводом поглумиться над ребенком. Ребенок понимает, что он обречён огорчить родителей, не выполнить требования учителей или получить наказание за несоответствие.

– Речевая атака – взрослый выговаривает ребенку тираду «без фильтров», ругает, угрожает и унижает («я предупреждала», «ты вечно ничего не можешь», «бестолковый» и т.д.), на что ребенок не может и не имеет права ответить. Этот вид насилия, который может не восприниматься взрослым как насилие.

К причинам буллинга относятся:

– дозволение агрессивного поведения по отношению к другому, равно как и отсутствие системы правил, запрещающих проявления издевательств в определенной среде;

– навязывание детям единственно правильного стандарта соответствия;

– равнодушие и несознательность сверстников-наблюдателей, родителей, учителей;

– страх сообщить о буллинге.

Иными словами, буллинг возникает в той среде, где отношения упрощаются до «свой-чужой» и «сильный-слабый», существует стандарт «все должны», построена строгая иерархия «учи-

тель–ученик», «взрослый–ребенок», где главным аргументом является сила, запрещено выразить несогласие или неодобрение, невозможно общение на равных.

Ребенка, пострадавшего от буллинга, ни в коем случае нельзя обвинять – только поддерживать и оказывать помощь.

Согласно позиции гуманной педагогики, буллинг зависит исключительно от агрессора. В то же время, нельзя отрицать действие провоцирующих факторов – виктимность жертвы (т.н. «рейтинг уязвимости»). Агрессоры реагируют на такие факторы уязвимости своих сверстников, как повышенная чувствительность, тревожность, неуверенность в себе, поникший взгляд, сутулая осанка, неуверенная походка.

Признаки, которые могут свидетельствовать о том, что в классе происходят акты буллинга:

– Ребенок стал хуже учиться, подавлен, начал искать поводы не идти в школу, отпрашивается или пропускает уроки.

– Часто плачет без очевидной причины.

– На перемене ребенок держится подалеке от других или уходит, находится недалеко от взрослых.

– Школьные принадлежности ученика часто разбросаны по классу или спрятаны.

– Неуверенное, боязливое поведение ребенка на уроке, реакции других детей на его ответы.

– Ребенка постоянно обзывают, дразнят, дают обидные прозвища.

– Кого-то зажимают в углу, а при появлении взрослого – замолкают и расходятся.

– Ребенок одинок: его не выбирают во время игр, занятий; с ним не садятся рядом; не приглашают на дни рождения; он также никого не хочет приглашать к себе.

– Подозрительная активность группы учеников возле раздевалок, туалетов, углов в коридорах.

– Ребенок регулярно покупает на свои деньги еду другому ученику.

– Меняет маршрут движения к школе или обратно, выбирает «окольные пути».

– Изменение отношений ребенка к телефону, стремление уединиться, уйти от контактов с близкими.

- Внешние признаки насилия, а также испорченная, испачканная или потерянная одежда – вместе с неубедительными объяснениями этим фактов.
- Отказывается рассказать, как прошел его день в школе.
- Никогда не упоминает никого из одноклассников.
- Не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо.
- У ребенка внезапно появляется желание сменить класс/школу.

1.2. Диагностика буллинга

Прежде всего, необходимо отметить важность визуальной диагностики буллинга в школе: что происходит в классе, коридоре и других местах, кто выглядит печальным, кто держится в одиночку, стоит возле стенки? Не обнаруживается ли других вышперечисленных признаков буллинга?

Диагностикой во время урока занимается учитель-предметник или классный руководитель. Педагогу нужно наблюдать, кому из учеников некомфортно, кто тревожится, озирается с опаской, кто шепчется, на кого косятся взглядами, кто кого пытается задеть или вызвать эмоции против его воли. Приведем ряд вопросов, на которые стоит ответить внимательному учителю:

- Что происходит в классе, когда ученик отвечает у доски и с места?
- Как реакции учителя влияют на класс?
- Кто выглядит тревожным и удрученным?
- Какие реакции и отношения между учениками можно заметить на уроке?
- Как проходят уроки физкультуры, труда, ОБЖ? На что можно обратить внимание?

Таким образом, первым и необходимым диагностическим методом, применяемым при выявлении наличия буллинга, является метод наблюдения. Он доступен как любому родителю и взрослому в школе, так и любому ученику.

Теперь приведем *психодиагностические методики*, направленные на выявление ситуаций буллинга в школе, а также сопряженные с ними:

1. Анкета «Ситуация буллинга в школе» (В.Р. Петросянц).
 2. Анкета «Мои личностные качества» Ю. Обуховой, В. Гурьевой.
 3. Опросник атмосферы в школе (Опросник риска буллинга) (А.А. Бочавер, К.Д. Хломов и др.).
 4. Опросник «Наш класс» («Буллинг-структура») Е.Г. Норкиной.
 5. Опросник исследования уровня агрессивности Баса – Дарки.
 6. Опросник отношений со сверстниками (PRQ) Ригби – Сли.
 7. Опросник «Тип ролевой виктимности» (М. Одинцова).
 8. Методика «Атмосфера школы» (Л. Кривцова).
 9. Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора.
 10. Шкала депрессии Бека.
 11. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина.
 12. Методика «Склонность к виктимному поведению» О. Андрониковой.
 13. Контент-анализ описаний «Сверстник – жертва буллинга».
 14. Методики измерения самооценки детей и подростков.
- После выявления ситуации буллинга в классе, независимо от способа получения информации о ней, травля должна быть немедленно прекращена силами взрослых – учителей и родителей. Жертве сначала необходимо обеспечить чувство безопасности, и только затем переходить к работе над ситуацией буллинга и дальнейшей профилактике данного недуга.

1.3. Методы и способы профилактики буллинга

Несмотря на то, что родители естественным образом могут научить ребенка личному дурному примеру, навязать вредные для жизни установки, применять насилие по отношению к ребенку или вынуждать его решать свои проблемы насилием, задачей педагогов остается уходить от силовых методов, и учить детей и родителей обходиться мирными, при которых все останутся в выигрыше. Насилие только увеличит количество насилия, и при

таком замкнутом круге не удастся создать безопасную образовательную среду.

Д. Дуддек выделяет ряд пунктов профилактики девиаций и травли в семейных условиях:

1) *Обеспечение «тихой гавани»*. Имеется в виду та спокойная уютная обстановка, созданная дома для подзарядки энергией, восстановления сил для следующего дня. Это особенно актуально для тех детей, кому приходится ежедневно выдерживать прессинг в школе, будь то учебный или психологический. Поэтому, чтобы дети были устойчивы к стрессу в школе, дома дополнительный стресс им точно ни к чему, им нужно помочь расслабиться. Важно отметить, что и школьный урок тоже должен быть той же «тихой гаванью».

Проблема заключается в том, что дети и дома продолжают получать порции стресса, потому что и у родителей тоже стресс, который они транслируют детям.

2) *Отказ от двойных стандартов*. Если неподобающим образом себя ведут взрослые, почему они требуют иного от детей? Если родители сами сплетничают, злословят, ищут виноватых, то неудивительно, что дети потом ведут себя так же.

Люди злословят о других по причине того, что это усиливает их чувство принадлежности, улучшает самочувствие и придает ощущение превосходства. Злословие – это та же косвенная травля. Поэтому, если на кону стоит проблема буллинга, взрослому надо окончательно для себя решить – или он относится к этому серьезно, и является противником травли и открытого неуважения, или не является. Взрослые часто себе противоречат, пытаются научить детей хорошим манерам, но сами действуют иначе, поскольку считают, что взрослым всё можно.

А.Ю. Коновалов, руководитель направления «Школьные службы примирения» Межрегионального общественного Центра «Судебно-правовая реформа», ведущий программы повышения квалификации «Школьные службы примирения» в МГППУ, называет такое поведение у взрослых «трансляцией языка вражды» (чаты, жалобы, подначивания, науськивания, угрозы).

3) *Уважение*. Это означает видеть человека, принимать его со всеми его желаниями, потребностями, с его индивидуальностью. Вы можете не разделять его мнения, даже не выражать ему особую

симпатию, но принимать его таким, какой он есть, не пытаясь его переделать, исправить. Если родители хотят, чтобы дети относились к другим с уважением, они должны подавать пример дома. Им стоит ответить на вопрос – они уважают мнение своих детей, или всего лишь хотят, чтобы дети выполняли их требования?

Противник буллинга всегда должен помнить, что у людей есть чувства, и эти чувства надо уважать, независимо от того, какими качествами обладает конкретный человек.

4) Наличие у ребенка своей *зоны ответственности* (где у него есть и права, и обязанности) – важный параметр уважения и личного пространства. Это показывает признание его уникальности, самостоятельности, способности принимать решения в вверенном ему вопросе. Кроме того, наличие ответственности и умение решать проблемы являются отличной профилактикой выученной беспомощности, которая повышает уровень виктимности ребенка.

Если ребенок пока не уверен в себе, с родителем у него не сложились доверительные отношения и ему не выделили зону ответственности, то он вряд ли будет готов выйти из привычной зоны комфорта. Чтобы ему помочь, в нем нужно обнаружить потенциал, который он сам не видит, и соединить ребенка с его же потенциалом. Напомнить ему ситуации, когда он справился, несмотря на сложности. Спросить, что сейчас поможет ему верить в себя, какие воспоминания способны подвигнуть его к тому, чтобы взяться за дело. Затем можно проиграть эту ситуацию, как будет происходить, с учетом того, какого результата ребенок хочет добиться и как он будет себя при этом чувствовать.

А что же мешает детям чувствовать себя защищенными дома, иными словами, что мешает созданию «тихой гавани»?

1) *Условная любовь*. Когда дают порцию признания, любви за что-то, за достижение. Повел себя плохо – не достоин любви. Но правильное отношение – это когда не ребенок неправильный, а его поведение в конкретной ситуации. Даже при конфликтах и разногласиях он достоин любви. Шведская поговорка гласит: «люби меня тогда, когда я меньше всего этого заслуживаю, потому что именно тогда я больше всего в этом нуждаюсь».

2) *Родитель-агрессор*, или, иными словами, токсичный родитель. Когда родитель допускает унижения, угрозы, оскорбления, умаление достоинств и заслуг, издевательство, преследова-

ние, бойкот. Вред наносится, даже если ему кажется, что он делает это «не со зла».

Сюда же относится применение ТЫ-посланий. Слово ТЫ ставит в центр самого ребенка, словно он во всем виноват. ТЫ-послание осуждает, оценивает или обвиняет. Среди таких посланий – приказы, угрозы, поучения, оценивание, допросы, упреки, обобщения, осуждения.

3) *Несправедливое отношение.* Двойные стандарты лишают людей энергии, а нужно наоборот, давать возможность ею наполниться.

4) *Отрицание эмоций ребенка.* У ребенка есть право чувствовать то, что он чувствует, и чтобы это воспринималось всерьез. Сильные люди серьезно относятся к тому, что чувствуют, потому что считают это важным индикатором отношения к ситуации. Если внушать детям, что им чувствовать, а что нет, то их внутренний компас сломается и вместе с ним – система раннего предупреждения о проблемах.

5) *Преуменьшать, умахлять, недооценивать.* Ребенок понимает, что его мнение как минимум неважно, как максимум – нежелательно.

6) *«Обувать детей в родительские ботинки».* Иначе это можно выразить фразой «То, что хорошо мне, должно быть хорошо и тебе». Здесь речь идет про свободное пространство принятия решений: родители должны решить, какие сферы жизни они легко и ненавязчиво регулируют, а какие полностью отдают на откуп детям.

7) *В любой непонятной ситуации спорить с ребенком и обижаться на него.* Ребенок нуждается в поддержке, а его продолжают оценивать, вовлекают в спор и вынуждают оправдываться. Это все крадет силы, которые пригодятся при столкновении с буллингом. Споры допустимы, но не для самоутверждения, а для поиска решения (исследования ресурсов, которыми мы располагаем, чтобы решить проблему).

Родители могут по-разному реагировать на ситуацию буллинга в классе. Выделяются следующие *типы реакций*:

– Родители понимают, что у ребенка есть проблемы в общении, но не знают, как ему помочь (иногда убеждены, что сделать это невозможно). Признаются, что в детстве также испытывали трудности в общении со сверстниками. Необщительные,

замкнутые родители не могут научить ребенка эффективному взаимодействию с окружающими. Ведь наиболее важным является тот пример, который, общаясь с другими людьми, подают детям родители.

– Родители считают, что у ребенка все в порядке, а если и есть какие-то проблемы, то в них виноваты окружающие: учителя, которые неправильно организуют общение в классе; дети, агрессивные и не умеющие нормально общаться; их родители, неправильно воспитывающие своих детей.

Иногда именно позиция родителей становится причиной неприятия их ребенка окружающими. Ребенок привыкает считать виноватыми в своих проблемах окружающих, не умеет признавать свои ошибки, относится к сверстникам с чувством превосходства, не желает считаться с их интересами и мнением.

– Родители, обратившиеся за помощью, осознают, что ребенку плохо в классе в силу особенностей его личности. Они готовы сотрудничать с психологом и классным руководителем и помогать ребенку.

Надо объяснять ребенку, что недопустимо обзывать других, смеяться над ними – пусть поставит себя на их место. Надо учить ребенка считаться с мнением окружающих, находить компромиссы. В разговорах с ребенком или в его присутствии не следует давать оценки другим родителям, детям, учителям.

Что же касается роли педагогов в провокации буллинга, по мнению А.Ю. Коновалова, чаще это случается из-за недопонимания происходящих процессов, чем вследствие намеренного травливания. Учитель продолжает видеть в этом работу через коллектив, но он не учитывает, что класс по умолчанию не является коллективом. Коллектив – это высшая стадия развития группы, и его нужно еще из класса сформировать. А если воздействовать на личность ученика через группу, еще далекую от коллектива, то возникнет травля.

Травля и коллектив – вещи несовместимые. В коллективе есть общие ценности, общие цели, в нем не за что биться поодиночке.

К возможным *тактикам борьбы с буллингом* в образовательной среде относятся:

– снижение страданий от травли;

– решение каждой ситуации отдельно с помощью бесед, кругов сообществ, медиативных технологий;

– выстраивание системы реагирования и ценностей класса, тем самым превращая его в коллектив.

Как снизить страдание от травли? Если мы не договариваемся, давайте будем разделять мнения по поводу своей личности на значимые или незначимые.

Мы действуем, как действуем, и чувствуем, как чувствуем, потому что мыслим определенным образом. Другие люди не виноваты в том, что мы чувствуем – за наши чувства отвечаем мы сами. Они рождаются в нас под влиянием собственных потребностей, мыслей и оценки происходящего. Но ответственность за свои чувства не означает их контроль, поскольку возникают они как бы произвольно. Но это означает, что мы можем решать, как с ними быть и как себя вести. Здесь хорошо подойдет пример с «накручиванием» себя, т.е. интерпретацией происходящих с нами событий и самопрограммированием (положительным или отрицательным).

Многим из нас по привычке кажется, что то, что о нас думают другие – это важно, ведь от этого складывается наша самооценка. Но все ли мнения должны быть значимыми? Нет, ведь если мы не готовы договариваться, значит, мы не готовы слышать другого.

Мы привыкли воспринимать мнения о нашем внешнем поведении и о нашей личности как единое целое. В том числе поэтому столько детей страдает от буллинга. Их задевают, например, на почве какого-то одного признака, а воспринимается ими это как удар по всей личности. Поэтому часто любые поддѣвки переживаются очень болезненно. А эти поверхностные мнения и суждения не должны изначально восприниматься всерьез, потому что их выражают незначимые люди.

И вот одной из задач взрослых должно быть научить детей отделять мнения значимых людей от мнений незначимых, поскольку к их личности или представлению их о себе это не имеет никакого отношения.

Такой подход возможен в профилактике буллинга, а не в острой ситуации, где ребенок уже страдает. Нужно говорить, что чужие мнения не имеют отношения к его личной реальности. Это

реакция агрессоров на свои чувства, и они пытаются с ними справиться. Вместо осуждения, ненависти нужно помочь самим обидчикам научиться справляться с проблемами, поскольку с буллингом нельзя бороться его же средствами. При этом нужно отчетливо понимать, что возможны ситуации, где любые усилия тщетны – кого-то придется ставить на ВШУ или другой учет, а кому-то придется менять класс или школу. Это происходит тогда, когда одна из сторон (чаще агрессора) недоговороспособна.

Понимание того, что люди, которые издеваются, сами имеют проблемы, позволит жертве посмотреть на проблему с другой стороны, снизить ее внутреннее напряжение. Тогда жертва сможет воспринимать себя как некий «экран», на котором обидчик видит свое «счастье», проигрывает сценарий о своей жизни.

Другое важное качество, необходимое для устойчивости к буллингу – самосознание. Оно развивается в процессе наблюдения за собой и анализа себя (рефлексия). Это значит, что я осознанно воспринимаю себя, а то, что я извлекаю из этого, могу использовать и раскрыть. Поэтому важно иметь налаженный контакт со своими чувствами без запретов. Самосознание – это процесс соединения себя с собой. Шагом к его развитию станет умение отвечать себе на следующие вопросы:

- Как я себя чувствую?
- Какая потребность стоит за чувствами, которые я испытываю?
- Что вызвало у меня такие чувства, почему я испытываю именно это?
- О чем сейчас думаю?
- Чего хочу?
- Что хочу сделать?
- Что могу сделать?
- Что сделаю?

Но и тот ребенок, который ведет себя вызывающе, нуждается во внимании, и так или иначе его привлекает своим поведением. Не тот, кто стал жертвой, виноват в поведении агрессора. Обидчик сам нуждается в понимании, и его внутренняя «радиочастота» тоже может быть «поймана» человеком с эмпатией. Чтобы его понять, стоит задать себе 3 вопроса:

- Чего он хочет?

- Какие мысли толкают его на такие поступки?
- Чего он добивается для себя?

Понимание причин поведения агрессоров тоже способно снижать уровень страданий от травли, хоть эта мера и должна приниматься только в комплексе с другими.

Не помешает понимание чувств пострадавшего и самому обидчику, в чем специалисту поможет метод САП (связь-альтернатива-перемены). Рассмотрим каждый этап этого метода.

С – связь. Важно не обвинять обидчика, а помочь ему почувствовать, что испытал пострадавший. Обидчику нужно прояснить чувства другого, провести связь между его действиями и чувствами пострадавшего. Затем спросить, что, по его мнению, чувствует пострадавший. Обидчику придется взять на себя ответственность за содеянное и понять, что произошло.

А – альтернатива. Здесь обидчику показываются другие возможности достижения искомого состояния, ему помогают перенаправить энергию и действия.

П – перемены. Мы показываем данной техникой, что эмпатия доступна каждому, и что можно прийти к желаемому результату разными способами, для которых не требуется унижать других.

В работе с конфликтами, девиациями и буллингом необходимо складывать новые взаимоотношения, сводить идентичность после агрессивной среды к мирному проживанию в школе. Нельзя в лоб указывать подростку на его неправильные установки, иначе он закроется. Понимание – это не согласие, а отражение важного, за какие ценности он борется. Понимание – это установка специалиста не выносить диагноз, не оценивать, не советовать – пока вы не сможете услышать стоящую за словами человека его правду, его логику, важные для него смыслы, и так перефразировать услышанное, чтобы он принял это. А затем обсудить, как можно помочь ему достичь желаемого.

Т.е. разговор с ребенком должен сводиться к его ценностям, можно ли их реализовать мирными способами. Это «задел» для взаимопонимания. Когда отношения становятся дороги, подросток начнет больше себя контролировать, отказываться от предыдущих моделей поведения.

Взрослым важно помнить о роли *поддерживающих высказываний*. Очень важно поддерживать позитивные действия, а не

ненароком поддерживать негативные, давая «подпитку» виновнику торжества. Постоянно делая замечания нарушителю, вы достаиваете его вниманием, которого он хочет. Этого внимания он бы не получил, если бы сделал что-то хорошее. А надо наоборот, хорошие поступки подкреплять своим вниманием.

Поддерживающие высказывания могут использоваться для признания успеха, прилежания, сотрудничества и т.д.

Здесь можно дать такие рекомендации педагогам:

- Наблюдайте шаги к успеху и достижения учеников каждый период времени (день, урок, неделю и т.д.);
- Скажите им об этом как можно конкретнее;
- Добавьте собственное отношение к словам об их успехе.

Когда взрослый регулярно создает дружественную атмосферу с ребенком, то более серьезные проблемы проявляются реже и менее интенсивно.

1.4. Алгоритм действий по выявлению буллинга в классе

Когда стало известно о факте буллинга, необходимо изолировать пострадавшего и побеседовать с ним. Цель этой беседы в том, чтобы выяснить, что происходит, кто участвует в травле, а также с кем, возможно, у жертвы еще есть хорошие отношения и каковы собственные ресурсы жертвы по урегулированию ситуации.

На основе информации, полученной в этой беседе, впоследствии специалист проводит анализ ситуации, формирует группу помощников и принимает решение о необходимых мерах.

Задачи психолога:

- Рассказывать о буллинге администрации и педколлективу.
- Выслушивать мнение каждого учителя и занимает согласованную позицию в отношении противостояния буллингу.
- Помогает учителям оформить позицию в конкретные правила и санкции.
- Помогать администрации в создании специального органа (например, антибуллингового комитета, совета справедливости, службы школьной медиации).

Задачи учителя:

- уметь распознавать потенциальных жертв буллинга и быть бдительными;

- научиться распознавать властолюбцев и отличать степень выраженности агрессивного поведения;
- научиться конструктивно реагировать на агрессию;
- опираться на созданную в школе систему противодействия буллингу;
- знать, какие факторы способствуют буллингу.
- формировать навыки позитивной коммуникации у учащихся.
- разрабатывать, принимать и соблюдать правила поведения для учеников, столкнувшихся с буллингом: что делать, куда идти, кому и в какой форме заявить.

Обучение сотрудников проводится систематически в форме тренингов.

Алгоритм действий в конкретном выявленном случае буллинга:

1. Приём информации о предполагаемом факте травли. Сбор информации и прояснение ситуации в классе. Индивидуальные беседы.
2. Пострадавшему необходимо «достать» из ситуации буллинга, и только потом психолог может начать с ним работать. Во время травли родители, учитель или психолог должны сделать только одно: её остановить.
3. Беседы с пострадавшими, оказание помощи и поддержки. Встречи с родителями жертвы.
4. Беседы с агрессорами, оказание помощи. Демонстрация недопустимости травли.
5. Встречи с родителями агрессоров.
6. Общая встреча родителей жертв и агрессоров (в случае необходимости).
7. Организация помощи силами свидетелей травли. Групповая работа с классом для изменения установки «травля – норма» на установку «травлю терпеть нельзя». Активизация у наблюдателей поведения, направленного на противодействие травле.
8. Оказание помощи и поддержки родителям класса. Обсуждение ситуации буллинга в классе на родительском собрании, постановка задачи создания безопасных условий для каждого ребёнка.
9. В исключительных случаях – перевод пострадавшего ребёнка в другой класс или школу. Никто не должен терпеть, когда ему плохо.

Формирование *новых норм* в классе

Эффективным решением для сокращения масштабов буллинга станет рассмотрение самих норм и предоставление ученикам точной информации о том, как их сверстники относятся к травле.

Истинные чувства людей часто не совпадают с их действиями – поэтому нужно дать понять, что сверстники действительно страдают от издевательств. И ученики, которые понимают, что травля – это плохо, и уважают тех, кто заступается за пострадавшего, могут почувствовать себя способными сделать это.

– Формирование чувства общности, взаимное уважение, совместная ответственность и вовлеченность. Это чувство лечит безразличие учеников и дает им смелость бросить вызов хулиганам. Кроме того, ученики, которые чувствуют близость с семьей, чаще готовы вмешиваться и помогать останавливать травлю.

– Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта. Общаться с людьми разного происхождения и разных устоев. Это помогает посмотреть на мир другими глазами, избавиться от предрассудков, понять разные точки зрения, расширить уровень сознания. Сочувствие – также развиваемый навык.

– Осознание цены молчания и убеждение, что их действия имеют значение.

– Обучение навыкам и стратегиям поведения, помощи: найти простой путь выразить свое несогласие и беспокойство. Открытое выражение неодобрения поведения – важный шаг в создании новых социальных норм.

– Мероприятия и ролевые игры на реакцию и вмешательство в плохое поведение.

– Расширение группы «своих» людей, улучшение связей. Сосредоточиться не на том, что нас различает, а что объединяет. Те, кто говорит о проблемах и соответствует облику «морального бунтаря», кто готов прийти на помощь – не боятся оказаться в социальной изоляции, ощущают социальную ответственность, альтруистичны, самодостаточны, независимы, обладают чувством контроля над ситуацией и чувством самоуважения.

– Информирование новых людей (учеников, учителей) в школе о принятых нормах.

По итогам рассмотрения вопросов профилактической работы с буллингом, можно утверждать, что снизить риски возникно-

вения актов травли в школьной среде позволит выполнение школьными специалистами **следующих задач**:

- принять и соблюдать правила недопущения оскорблений и издевательств в школе;
- создать в классе доброжелательную и доверительную атмосферу, возможность высказаться каждому и получить поддержку;
- повысить уровень сплоченности учеников и их осознанную вовлеченность в общественную жизнь класса/школы;
- научить детей принимать различия друг друга как норму, а не пытаться подвести всех детей под единый жесткий стандарт;
- знать самим и научить других, что делать в случае выявления травли: ученика-жертву, ученика-наблюдателя, учителя, родителя, других взрослых.

1.5. Методические рекомендации по профилактике и преодолению травли в классе

Рекомендованные действия учителя-предметника по профилактике и преодолению травли в классе:

1. Педагогу следует, с самого первого дня, пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников.
2. Необходимо пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников.
3. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете. Важно помочь непопулярным детям показать свою полезность для коллектива (один прекрасно рисует, другой хорошо играет на гитаре, третий очень много знает о космосе и т.д.).
4. Следует избегать обсуждения и оценивания личностных качеств ребенка перед всем классом. Возникающие конфликты лучше улаживать наедине с участниками. По возможности надо воздержаться от публичных обвинений и выяснения отношений с учеником, уличенном во лжи или воровстве. В противном случае можно навсегда погубить его репутацию. Необходимо обсуждать с детьми поступки абстрактного ребенка, на примерах из жизни или литературы. Это научит ребят лучше понимать мотивы поведения других.

5. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.

6. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя в мирных делах и самоутвердиться за счет собственных способностей.

7. Необходимо избегать высмеивания и сравнения учебных достижений ребят на уроках. Разбор ошибок необходимо делать либо не называя тех, кто их допустил, либо индивидуально.

8. Очень травмируют непопулярных детей ситуация распределения по парам или командам для работы на уроке или участия в каких-либо мероприятиях. Учителям лучше избегать ситуаций, в которых часть детей может остаться невостребованными или отвергнутыми одноклассниками.

9. Если в классе есть отвергаемые дети, то лучше избегать соревнований и соперничества, так как проигрыш спровоцирует новый конфликт. В неудаче обвинят именно отверженных.

10. Поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве. Обратит их внимание на чувства жертвы.

Как нужно реагировать *родителям*, если ребенок рассказал о буллинге.

Прежде всего, стоит сказать, что доверительные отношения помогают детям решить проблемы раньше, чем назреют неприятности. Но если они уже случились, и ребенок уже поделился своими переживаниями, то родителю сперва нужно обуздать свои эмоции, поддержать ребёнка и не давать нереалистичные обещания. Сначала главное – обеспечить ребёнку ощущение защищенности и комфорта, в котором он нуждается, показать ребёнку, что больше он не один, что родитель серьёзно относится к ситуации и обязательно поможет. Сказать: «Молодец, что рассказал мне об этом, спасибо», «Вместе мы со всем справимся». Можно добавить, что это смелый поступок, хорошо, что он, наконец, нашел в себе силы обо всем рассказать. Если ребёнок волнуется, что теперь он ябеда и ему попадет, нужно объяснить, что он поступил правильно, а обращение за помощью к взрослым – это не трусость.

– *Я тебе верю* (это поможет ребёнку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).

– *Мне жаль, что с тобой это случилось* (это поможет ребёнку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).

– *Это не твоя вина* (дайте понять ребёнку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).

– *Хорошо, что ты мне об этом сказал* (это поможет ребёнку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).

– *Ты важен для меня, и я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность* (это поможет ребёнку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

Задача родителей объяснить ребёнку, что он ни в чём не виноват и дело не в нём, а в том, что обидчики таким способом справляются со своими эмоциями.

Затем нужно вместе обсудить дальнейшие действия. «Давай вместе решим, что мы будем делать», «Как ты думаешь, что можно сделать в этой ситуации?». Возможно, родителю захочется максимально обезопасить ребёнка и отстранить его от ситуации буллинга, но не стоит лишать его возможности участвовать в решении проблемы. Показав, что его мнение важно для матери или отца, они придадут ребёнку уверенности в себе. Кроме того, это позволит ему почувствовать контроль над ситуацией и развить способность самостоятельно принимать решения и искать выход из сложных ситуаций.

Теперь, успокоив и поддержав ребёнка, уточнив детали ситуации, можно переходить к обсуждению проблемы с сотрудниками школы.

Как *нельзя реагировать родителю*, если ребенок рассказал о буллинге.

1. «Ты сам виноват».

2. «Ищи причину в себе».

3. «С тобой что-то не так».

4. «Тебе надо измениться».

5. «Ты просто слишком или недостаточно умный, сильный, крутой».

Когда родители предлагают пострадавшему ребёнку подумать о том, почему он сам может быть в этом виноват, они убеждают его в том, что с ним действительно что-то не так, а значит всё происходящее закономерно. В результате ребёнок «находит»

в себе те самые недостатки и привыкает к тому, что его есть за что травить.

6. «Не обращай внимание».

7. «Игнорируй обидчика, и он отстанет».

В этом случае взрослый формирует у ребёнка неправильное представление: «мне плохо, но я должен молчать и делать вид, что всё в порядке». Во-вторых, эта тактика иногда только раззадоривает агрессора, который в ожидании желаемой реакции может обратиться к ещё более жестоким и травмирующим методам. Игнорировать – это не значит решить проблему, это значит продолжать предавать самого себя.

8. «Научись давать отпор».

9. «Будь сильнее и дай сдачи».

Когда у ребёнка есть возможность постоять за себя, буллинг просто не возникает. Образуется замкнутый круг, где более сильный обязательно должен подавить слабого.

Нужно учитывать, что уставший от травли подросток в порыве отчаяния или в состоянии аффекта может нанести агрессору серьёзные повреждения, или, например, затаить обиду и задумать план мести.

10. «Не ябедничай».

11. «Ты должен справиться сам», «Не хочу вырастить из тебя маменькиного сынка».

Позиция «Рассказать взрослому – это донос» находится внутри коллектива, где это выгодно. В этой картине мира помощь взрослого воспринимается как моветон. Главное – нет ни одной причины терпеть буллинг, и оставлять ребёнка один на один с травлей нельзя. Задача родителя серьёзно отнестись к ситуации, обеспечить ребёнку чувство защищённости и помочь всеми способами. Травля и без того влияет на все аспекты жизни пострадавшего: он постоянно испытывает стресс и тревогу, лишается поддержки, теряет доверие к окружающим и самому себе. Пытаясь защититься, подросток часто закрывается, и его поведение начинает производить отталкивающее впечатление. В таких условиях жертва и сама начинает верить, что заслуживает травли.

12. «Попробуй договориться с обидчиком», «Попробуй ему понравиться», «Подружись с ним».

В ситуации активной травли это не сработает. Обидчик целенаправленно приносит страдания жертве и вовсе не хочет останавливаться, он всегда найдет за что «зацепиться». Такой совет не остановит агрессора, а попытки пострадавшего подружиться могут лишь раззадорить его. Для агрессора это будет еще одним проявлением слабости, заискивания.

13. «Лучше не лезь, а то и тебе достанется».

Совет для наблюдателей. Во-первых, такая позиция взрослых формирует эгоизм и толерантность к агрессии и насилию у детей («раз взрослые не реагируют на это, значит это нормально»). Ребёнок понимает, что взрослые сами боятся, а окажись он на месте пострадавшего, ему тоже никто не поможет.

Негативное влияние буллинга сказывается не только на жертве и агрессоре, но и на свидетелях. Дети, которые регулярно наблюдают травлю, испытывают чувства беспомощности и вины из-за своего бездействия, а также страх оказаться на месте жертвы, и они вынуждены поддерживать травлю слабого, гласно или негласно. Каждый ребёнок должен понимать, что о травле нельзя молчать, сообщать об этом не стыдно, а став свидетелем насилия, необходимо немедленно привлечь внимание взрослого, который поможет его остановить.

14. «Дети всегда обзывались», «Опять подрались – ничего, они же дети». «Сами разберутся».

Взрослым важно научиться отличать ссоры и конфликты от буллинга. Без конфликтов и правда не обходится жизнь ни одной группы, и часто он способен даже сильнее сплотить класс. Буллинг же – это целенаправленное, длительное, повторяющееся действие, которое можно только прекратить, но не разрешить. Остановить буллинг может только вмешательство взрослых.

15. «Не буду вмешиваться, а то только хуже сделаю».

Никак не реагировать – это уже хуже. В ситуации, когда все и так против тебя, отказ родителей в помощи – настоящий удар и предательство для ребёнка («если даже родители не знают, как мне помочь, значит, травлю никак не остановить, и это будет продолжаться», «если даже родители не захотели мне помочь с травлей, значит, я действительно заслуживаю этого»).

Раздел 2

МЕДИАЦИЯ КАК СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

2.1. Медиация, как средство разрешения конфликтов в общеобразовательной организации

В настоящее время медиация и медиативный подход в работе с детьми и подростками в образовательном пространстве делают первые, но уверенные шаги в Краснодаре. Деятельность служб школьной медиации направлена не только на профилактику и разрешение конфликтов, возникающих в образовательной среде, но и на воспитание личности учащихся.

Проведение процедуры медиации в школе позволяет достичь взаимопонимания между участниками конфликта и найти решение, ориентированное на будущее сотрудничество.

Внедрение метода школьной медиации выступает значимым фактором развития потенциала педагогов и родителей в сфере безопасности образовательной среды, повышения их компетенций в управлении конфликтами, умении применять медиативный подход как инновационную воспитательную технологию, которая является реальным инструментарием для решения задач профилактики и коррекции. Это, в свою очередь, закладывает основу воспитания будущих поколений с развитым правосознанием и социальным интеллектом, умеющих сотрудничать, опирающихся на гуманистические ценности, ставящих человеческую жизнь, здоровье и позитивное общественное взаимодействие на первое место.

Медиация – это способ урегулирования споров при содействии медиатора (независимый участник, привлекаемый сторонами в качестве посредника в урегулировании спора) на основе добровольного согласия сторон в целях достижения ими взаимоприемлемого решения.

СШМ оказывает содействие в предотвращении и разрешении конфликтных ситуаций, в профилактической работе и мероприятиях, направленных на работу с последствиями конфликтов, асоциальных проявлений, правонарушений, опирающиеся в данной деятельности на медиативный и восстановительный подходы.

Медиативный подход – подход, основанный на принципах медиации, предполагающий владение навыками позитивного осознанного общения, применение инструментов и техник медиации, создающих основу для предотвращения и эффективного разрешения споров и конфликтов в повседневных условиях без проведения медиации как полноценной процедуры.

Метод «Школьная медиация» – это инновационный метод, который применяется для разрешения споров и предотвращения конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса в качестве альтернативного способа разрешения споров.

Метод школьной медиации позволяет образовательной организации и семье воспринимать друг друга как партнеров, стремящихся к одной цели, и объединить их усилия для обеспечения безопасности и благополучия ребенка.

«Группа равных» – добровольное объединение обучающихся, целью которого является обучение специалистом(ми) СШМ обучающихся школы медиативному подходу, развитию навыков конструктивного поведения в ситуациях стресса и конфликта, а также последующего применения этих знаний и умений при разрешении споров, предупреждения конфликтов среди сверстников. Кроме того, участники «групп равных» занимаются информационно-просветительской деятельностью, обучая основам медиативного подхода своих сверстников и младших ребят. «Группы равных» считаются одним из наиболее эффективных способов обучения школьников культуре цивилизованного поведения в конфликтных ситуациях, так как учащиеся получают возможность обучаться на примере собственных межличностных конфликтов.

Восстановительный подход – предполагает использование умений и навыков, направленных на восстановление отношений, доверия, заглаживания материального и морального ущерба. Применяется в профилактической и коррекционной работе с детьми и подростками, в том числе при разрешении споров и конфликтов, и после совершения правонарушений, и др.

Восстановительное правосудие – способ реагирования на противоправные действия и подход к отправлению правосудия, направленный, прежде всего, не на наказание виновного путем изоляции его от общества, а на восстановление материального, эмоционально-психологического (морального) и иного ущерба,

нанесенного жертве, сообществу и обществу, на осознание и заглаживание вины, восстановление отношений, содействие реабилитации и ресоциализации правонарушителя. Одним из инструментов восстановительного правосудия является особая форма медиации – между потерпевшим и обидчиком (оступившимся).

2.2. Инструменты медиации

Для достижения поставленных целей медиатор в своей работе, помимо принципов медиации, использует и различные коммуникативные инструменты. Рассмотрим лишь некоторые из них, применяемые при проведении процедуры медиации наиболее часто.

Активное слушание (АС) – способ ведения медиативной беседы, при котором медиатор, разделяя чувства и поддерживая вербально и невербально говорящего, создает атмосферу доверия и комфорта. Способность не только внимательно слушать, но и уметь услышать позицию каждой из сторон спора, проявлять доброжелательный и искренний интерес к другому человеку – это гарантия того, что процедура будет проведена успешно. АС ориентировано на понимание смысла высказывания в целом.

В технологии АС существуют правила и задачи, выполнение которых обеспечивают успешную коммуникацию.

1. Медиативную беседу следует вести «лицом к лицу», «глаза в глаза», демонстрируя всем телом, открытой позой, киванием головы – поддержку, внимание и принятие человека. Эмпатичное, внимательное, сопереживающее слушание – это необходимое условие для понимания чувств и эмоций, потребностей и переживаний другого человека его глазами, а значит, и возможность плодотворного общения с ним. Медиатор обращает внимание не только на то, что именно говорится и каким образом, но и для чего, какие цели преследует тем самым говорящий.

2. Во время АС нельзя задавать вопросы! Лучше использовать утвердительные выражения. Внимательно слушая каждого участника, медиатор постоянно дает понять собеседникам, что он не только слушает, но и слышит их, тем самым способствуя улучшению отношений между всеми участниками процедуры и

побуждая их к сотрудничеству, вовлекая в процесс творческого разрешения проблем. Проявленное понимание содействует укреплению доверия, а также ориентирует спорящих на то, чтобы они также внимательно слушали своих оппонентов, вникали в суть беседы, пытались ставить себя на место собеседника, оставляя на время в стороне свои суждения, критические замечания, предубеждения и оценки.

3. Когда собеседник замолкает, не торопиться с ответом. Пауза будет хорошим помощником, чтобы расставить все по местам.

В медиации существует понятие «айсберг конфликта», в основании которого лежат настоящие, насущные интересы и потребности участников. Это так называемая скрытая, подводная часть, без которой невозможно понять истинные мотивы конфликта, как правило, настолько глубоко спрятанные, что большинство участников даже не подозревают об истинной подоплеке конфликта. Это могут быть нереализованные интересы, неудовлетворенные потребности и амбиции. Испытываемые при этом чувства и эмоции человека, их восприятие участниками, являются своеобразным индикатором, они как раз первыми находят дальше, в надводной, видимой части этого «айсберга», и соответствуют тем заявлениям, фактам и позициям сторон в споре, которые они и предъявляют.

Эхо-техника – второй по значимости инструмент в работе медиатора. Эхо-техника состоит из последовательных, пошаговых действий. Первое, что медиатор должен сделать в процессе работы – это выслушать личную историю одного из участников и самому попытаться понять собеседника, посмотреть на ситуацию его глазами, а затем дать понять, показать собеседнику, что он понял. Фраза начинается такими словами: «Правильно ли я Вас поняла...» Важно в высказывании отразить 4 позиции:

- факт;
- интерпретацию событий;
- отношение участника конфликта к случившемуся;
- позицию.

Следующим этапом необходимо запросить и получить для себя обратную связь, убедиться, получив подтверждение, что человек чувствует себя понятым. Последний шаг является обязательным, так как эхо-техника является завершённой только тогда,

когда сторона подтверждает, что медиатор ее слова, отношение и позицию понял полностью и правильно (понял то, что сторона хотела выразить, высказать, передать).

Используя эхо-технику, медиатор сначала создает условия и старается понять сам каждую из сторон, поскольку чаще всего участники процедуры пока еще не понимают, а иногда и не способны понять друг друга до определенного момента. Эхо-техника помогает медиатору прояснить для себя ситуацию и показать сторонам, что он приложит все усилия для того, чтобы понять каждую из них в отдельности, и будет демонстрировать им это понимание, одновременно создавая основу для будущего взаимопонимания сторон.

Перефразирование – это обобщение (суммирование) того, что сказал кто-то другой, но другими, своими словами, позволяющее медиатору убедиться, насколько правильно он понял сказанное, показать каждому участнику, что он его услышал, а также помочь сторонам правильно услышать и воспринять то, что сказал оппонент.

Перефразировать можно любые высказывания, которые касаются чувств, эмоций, тревог, опасений, предложений, возможностей, а также содержащие любую информацию.

Главное, на что надо ориентироваться, применяя перефразирование – это простота новой формулировки.

При перефразировании очень важно:

- во-первых, вычленив ключевые элементы из того, что было сказано;
- во-вторых, не приукрашивать и не перегружать новое высказывание лишними словами, чтобы оно не стало интерпретацией сказанного предыдущим участником;
- в-третьих, обязательным условием является обратная связь, когда требуется обязательное уточнение того, правильно ли и насколько правильно понял все медиатор из того, что было сказано сторонами;
- в-четвертых, не пренебрегать важными в смысловом отношении нюансами, при этом стараясь максимально упростить речь, опуская несущественные объяснения и детали.

Техника задавания вопросов. В ходе проведения процедуры медиации медиатор задает сторонам спора вопросы особым обра-

зом. Как правило, в большинстве своем, его вопросы направлены не на выяснение фактической стороны спора, а на то, чтобы выяснить реальные интересы и потребности участников. В каждом случае могут использоваться вопросы как открытого, так и закрытого типа.

К открытым вопросам относятся те, на которые требуется дать полные, развернутые ответы. Они необходимы для получения более полной картины по данной проблеме или ситуации и позволяют выступающему акцентировать внимание присутствующих на том, что ему представляется наиболее важным и значимым и направить дискуссию в нужном ему русле. Задавая вопросы открытого типа, медиатор тем самым создает возможность применить технику активного слушания. Закрытые же вопросы рассчитаны на короткие и однозначные ответы да – нет. Этот вид вопросов позволяет медиатору не только уточнять и собирать специфическую информацию, но также и руководить ходом дискуссии, когда он может ограничить очень разговорчивого участника.

Рефрейминг. Ограничивая рамками вопросов, показывая ситуацию с другой стороны, другую ее грань, медиатор оказывает содействие сторонам в определении их собственных эмоций, переживаний, интересов, потребностей и возможностей, а также в принятии одной стороной точки зрения другой стороны, даже если участник спора и не согласен со своим оппонентом, ее мотивов, эмоций и чувств, ограничений и возможностей. В результате применения такой тактики происходит отделение человека от собственно конфликта, происходит трансформация, или реструктуризация («рефрейминг») спорного вопроса.

Рефрейминг не случайно является одним из эффективных инструментов, применяемых медиатором. С помощью этой техники каждый участник может изменить свое представление о проблеме (конflikте), абстрагироваться от нее, взглянув под другим углом, и одновременно с этим увидев и себя, и свои интересы в другом аспекте, а также меняется ракурс, с которого он прежде рассматривал мотивы и потребности своего оппонента. Таким образом происходит трансформация и совершается переход от позиций к интересам. Это позволяет достичь настоящего разрешения разногласий спорящих сторон, примирить их по настоящему и исчерпать конфликт между ними.

Резюмирование – это краткий вывод услышанного, смысл сказанного. Медиатор обобщает сказанное, вычлняя самую суть, чтобы сфокусировать внимание участников и помочь им понять происходящие обсуждения, а также помочь в поиске взаимоприемлемого решения спора. Необходимость использовать обобщение обусловлена следующими ситуациями:

1. Если в процессе проведения процедуры медиации сторонами достигнут определенный прогресс и продвижение.

2. Если в процессе проведения процедуры медиации у участников сторон возникла необходимость высказать все опасения и тревоги. При составлении списка тем для обсуждения и формировании повестки дня это является одним из самых эффективных способов.

3. Если в процессе проведения процедуры медиации у участников сторон возникла необходимость систематизировать полученную информацию.

4. В случае, когда подводят итоги по одному вопросу и переходят к обсуждению другого.

5. Если в процессе проведения процедуры медиации у участников сторон возникла необходимость обратить отдельное внимание на общие интересы или позиции возможных договоренностей.

6. При выявлении тем и/или вопросов, по которым у сторон сохраняются разногласия, чтобы понять, над чем конкретно нужно работать.

2.3. Стадии медиации

Стадия процедуры медиации представляет собой совокупность действий, направленных на выработку медиативного соглашения. В рамках данной стадии можно выделить несколько фаз:

1. Для начала медиатор говорит *вступительное слово* и озвучивает правила работы по урегулированию конфликтной ситуации. Стороны выражают согласие на участие в восстановительной медиации. В этой фазе медиатор разъясняет сторонам цели, основные принципы медиации, роль и сферу ответственности участников, последовательность дальнейшей работы и взаимодействия участников процедуры.

Вступительное слово медиатора помогает нормировать процедуру медиации, мотивировать стороны к сотрудничеству, а также разрешить оставшиеся организационные вопросы по определению порядка дальнейшей работы и создание необходимых условий.

2. *Презентация сторон.* Далее сторонам предоставляется возможность изложить историю развития конфликта (спора), предъявить и обосновать свои требования. Задачами медиатора являются получение максимального объема информации о конфликте, уточнение и конкретизация позиций сторон, выявление уровня и характера разногласий. Медиатор применяет эхо-технику при первоначальном сборе информации. Важно, чтобы участники услышали видение ситуации в исполнении другой стороны.

3. *Вентиляция эмоций.* Участники конфликта задают вопросы друг другу, медиатор дает поддержку сторонам, формулирует вопросы для обсуждения, формирование повестки дня. Целью данной фазы является выделение ключевых аспектов конфликта, по которым необходимо достигнуть соглашения. Задачами медиатора являются определение круга вопросов, требующих разрешения, общих тем и последовательности их обсуждения, содействие ведению диалога и сближению позиций сторон по каждому выделенному аспекту.

4. *Кокус.* В случае, если стороны настаивают на неконструктивных позициях и совместный диалог становится непродуктивным, медиатор может предложить «кокус», то есть индивидуальные встречи с каждой из сторон. Цель «кокуса» – подготовка стороны к обсуждению ключевых аспектов спора и выработке предложений по их урегулированию. Этот этап предусматривает выяснение дополнительной конфиденциальной информации. При этом медиатор гарантирует конфиденциальность. Во время индивидуальной встречи важно выявить истинный интерес, восстановить баланс сил между участниками, переключить мышление с прошлого на будущее взаимодействие.

5. *Обсуждение повестки.* Цель фазы – прояснение интересов по темам повестки дня, преодоление противоречий. Данная фаза способствует более глубокому открытию потребностей сторон и заканчивается восстановлением нарушенной коммуникации между сторонами и появлением вариантов решений.

6. *Поиск и оценка вариантов решений.* Задачами медиатора являются организация совместного анализа возможных вариантов урегулирования спора по каждому из проблемных аспектов на предмет их соответствия интересам сторон, выработка приемлемых условий соглашения, проверка реалистичности, жизнеспособности, законности исполнения выдвинутых предложений. На этой стадии медиатор использует прием «мозговой штурм» для содействия нахождения творческого решения и достижения консенсуса между сторонами конфликта.

7. *Договоренности сторон.* Цель фазы – принятие сторонами окончательного решения по конфликту (спору) и оформление медиативного соглашения, которое в условиях образовательной организации может быть в письменной или устной форме. Школьному медиатору следует удостовериться, что достигнутое соглашение удовлетворяет потребности сторон, одинаково понимается всеми участниками процедуры и может быть исполнено обеими сторонами. Важно проверить на реалистичность исполнения договоренностей сторон и обсудить с участниками спора также *медиативную оговорку*, что в случае возникновения разногласий, в том числе связанных с нарушением соглашения, приложить все усилия к достижению согласия, а если это не удастся, то обратиться за помощью к школьному медиатору.

8. *Выход из медиации.* При завершении процедуры медиации, школьный медиатор подводит итоги и согласовывает со сторонами дальнейшие действия по исполнению и контролю исполнения достигнутого соглашения. В случае если конфликт не урегулирован, медиатор может обсудить возможность продолжения процедуры в другой раз. Примером разборов кейсов в нашей практике стали упражнения со сказочными кейсами.

2.4. Медиативно-восстановительная беседа

Проведение медиативно-восстановительной беседы в образовательных организациях позволяет в оптимально короткие сроки достичь взаимопонимания между участниками конфликта и найти решение, ориентированное на сотрудничество. Педагог-психолог в рамках индивидуальной или парной работы имеет

возможность обсудить вопросы, связанные с самооценкой, уважением к себе, личными границами, правилами и традициями в семье, негативным восприятием мира подростком.

Восстановительная медиация – это процесс, в котором медиатор создает условия для восстановления способности людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения проблем (при необходимости – о заглаживании причиненного вреда), возникших в результате конфликтных или криминальных ситуаций.

В ходе восстановительной медиации важно, чтобы стороны имели возможность освободиться от негативных состояний и обрести ресурс для совместного поиска выхода из ситуации. Восстановительная медиация включает предварительные встречи медиатора с каждой из сторон по отдельности и общую встречу сторон с участием медиатора.

Применение медиативных технологий способствует коррекции нарушенной или деформированной коммуникации, созданию условий для понимания сторонами самих себя и друг друга.

Медиация – это инструмент помощи в разрешении конфликтов между участниками образовательного процесса. Можно разрешать споры и конфликты, не доводя их до более тяжелых последствий. Владение основами процедуры медиации помогает подросткам договариваться и исправить ошибки, восстанавливать отношения и самостоятельно компенсировать нанесенный ущерб, способствует повышению самооценки и самоуважения подростков, росту их способности к самоконтролю и пониманию своей ответственности.

Медиатор обеспечивает то необходимое безопасное пространство, в котором стороны конфликта могут развить понимание, доверие друг к другу и совместно работать над решением своих проблем, а в дальнейшем, общаться друг с другом.

Медиатор помогает организовать переговоры между участниками спора, услышать друг друга, найти возможности и ресурсы для самостоятельного урегулирования спора, найти выход из сложившейся ситуации, договориться о порядке выполнения договоренностей, сохранить отношения, развить навыки эффективной коммуникации.

Медиация является структурированной процедурой. При этом алгоритм и последовательность совершаемых медиатором

действий отличает этот способ урегулирования споров от иных примирительных процедур. У каждой стадии и фазы медиации имеются свои цели и задачи, реализация которых обеспечивает успешное завершение процедуры посредством заключения медиативного соглашения.

2.5. «Круг сообщества»

Мы рекомендуем применять в работе СШМ такие интересные формы работы с подростками как: разбор кейсов, «Круги сообщества», игры по развитию коммуникативных навыков «Школьные игры» Марины Шмагиной, переговорные игры, диспуты. Все это будет способствовать профилактике деструктивного поведения у подростков, развитию навыков общения, умению эффективной самопрезентации, ребята смогут более уверенно аргументировать свою точку зрения, развивать эмоциональный интеллект, демонстрировать активную жизненную позицию.

Проведение «Кругов сообщества» по случаю конфликта или запросу классного руководителя осуществляется на основе восстановительного подхода, методические основания которых были разработаны Центром судебно-правовой реформы (Р.Р. Максудов, А.Ю. Коновалов, Л.М. Карнозова).

Проведение педагогами-психологами «Кругов сообщества» в классах показали свою эффективность в работе с групповыми конфликтами, ситуациями «изгоев», а также для поддержки пострадавших или оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Организация «Кругов сообщества» позволяет задействовать большое количество учащихся. Каждый в равной степени может высказать свою точку зрения, обратиться к кому-либо из одноклассников, озвучить проблему, которая его беспокоит и разрешить вопрос здесь и сейчас.

Круг готовит и проводит Совет Круга, в который входит Хранитель Круга вместе с командой помощников – волонтеров, прошедших обучение проведению «Кругов сообщества». Совет Круга – постоянная и сплоченная команда, понимающая восстановительные принципы, которые они поддерживают и транслируют на Кругах. Еще до приглашения участников Совет Круга обсуждает:

- в чем состоит важная для всех участников ситуация и насколько она подходит для проведения Круга;
- какие вопросы и темы будут поставлены на обсуждение;
- как создать условия для актуализации и осмысления ценностей участников;
- как организовать конструктивное обсуждение на Круге, чтобы участники сами нашли выход из сложившейся ситуации.

Предварительные встречи проводятся Хранителем со всеми приглашаемыми участниками, где более точно формулируется тема Круга с учетом их мнений, объясняются смысл, цели и правила Круга. Обсуждаются ожидания от круга, потребности и интересы участников, связанные с проблемной ситуацией. После предварительной встречи кто-то может отказаться участвовать, исходя из принципа добровольности. Поскольку каждая тема может обсуждаться достаточно долго, больше трех-четырёх тем или вопросов за один раз обсудить сложно. На Кругах, проводимых в образовательных организациях, важно участие классного руководителя как человека, который будет в будущем поддерживать возникшие на Круге конструктивные изменения.

Проведение «Круга сообщества»

Первая фаза Круга: создание основы для диалога

Сначала участники представляются по кругу. Важно, чтобы все находились в кругу, наблюдатели «за кругом» не допускаются. Иногда проводится подготовленная Хранителем с волонтерами церемония начала Круга, помогающая участникам настроиться на серьезный разговор и открытую коммуникацию. Хранитель объясняет цели и смысл Круга, а также предлагает выбрать «символ слова», то есть предмет, который будет обозначать говорящего. Символ слова всегда передается по часовой стрелке, чтобы исключить споры и перепалки между участниками и дать каждому возможность и время обдумать произошедшее и высказать свое мнение.

Достигается договоренность о таких правилах Круга, как:

- уважать символа слова;
- говорить и слушать с уважением;
- оставаться в Круге до его завершения;
- соблюдать конфиденциальность.

Затем Хранитель просит каждого из участников по очереди поделиться историей из своей жизни, напрямую не связанной с

темой обсуждения, но помогающей актуализировать важные смыслы и ценности, которые помогут по-новому посмотреть на обсуждаемую проблему. Тему для этого раунда обсуждений формулируют Хранитель и волонтеры на этапе подготовки к Кругу, и она уникальна для каждого Круга. Например: «Расскажи о том человеке, который помог тебе справиться со сложной жизненной проблемой и чему это тебя научило?». Хранитель начинает первым, чтобы было понятно, что это именно реальная история (а не краткий ответ на вопрос). Истории никак не оцениваются, после рассказа символ слова передается дальше. Участники могут пропустить свою очередь, но обычно символ слова передают по второму разу, чтобы все желающие могли поделиться своей историей или откликнуться на рассказанные другими истории.

Как правило, результатом этого раунда становится изменение отношения в Круге: люди начинают относиться друг к другу более доброжелательно, а не только как к противоборствующим в конфликте сторонам.

Вторая фаза Круга: обсуждение проблемной ситуации

После этого Хранитель предлагает всем участникам высказать свое отношение к ситуации и к каким последствиям для них она привела. На этом этапе важно, чтобы у каждого была возможность высказаться, чтобы «все голоса были услышаны», а не только мнения лидеров и взрослых. Часто говорят, что после такого обсуждения проясняется много важных подробностей случившегося, которые до этого не озвучивались участниками. Обязанности Хранителя включают принятие следующих решений:

- как напоминать участникам о необходимости придерживаться принятых правил;
- когда открыть и завершить обсуждение темы в Круге;
- когда объявить перерыв;
- как использовать символ слова;
- когда и как прервать человека.

Хранитель может высказывать свое отношение к произошедшему наравне с другими участниками Круга и является активным участником Круга, может вносить свои предложения и высказывать свое беспокойство по поводу обсуждаемой проблемы.

Нередко на этой фазе вспыхивают эмоции, претензии, высказываются предубеждения и оскорбления. Хранитель может пе-

ребивать говорящего только в крайних случаях, поэтому ему помогают управлять коммуникацией подготовленные волонтеры. Они специально еще в начале Круга рассаживаются перед или после наиболее эмоционально настроенными участниками, чтобы своими словами сглаживать их высказывания, тем самым поддерживая целостность Круга и доброжелательную атмосферу. При этом волонтеры и Хранитель не должны сглаживать остроту самой проблемы и снижать ее значимость для говорящего.

По ходу обсуждения может выясниться, что появились еще темы для обсуждения, без которых этот Круг не сможет быть успешным. Хранителю важно понимать, какая тема и в какой формулировке в данный момент затрагивает всех. Символ слова передается от участника к участнику до тех пор, пока есть желающие высказаться (то есть по одному вопросу/теме может проходить несколько раундов). Когда тема себя исчерпала, можно переходить к следующей. Хранитель Круга формулирует следующую тему, отсылаясь на вопрос, который волнует всех. Может показаться, что необходимость ждать своей очереди для высказывания усложняет коммуникацию, но, скорее, это дисциплинирует. Пока символ слова идет по кругу, желание ответить резко пропадает, человек успокаивается. Спокойный и предсказуемый темп Круга позволяет участникам подготовиться к своему высказыванию.

Третья фаза Круга: рассмотрение возможных вариантов решения

Хранитель запускает обсуждение и просит высказаться о возможных способах решения проблемы. Обычно проходит несколько раундов обсуждения. Хранителю и волонтерам важно направлять разговор на принятие ответственности за поиск выхода из ситуации самими участниками Круга. Если какое-то решение находится вне зоны компетенции участников обсуждения (например, зависит от администрации), то тогда важно обсудить, как участники Круга будут способствовать его реализации. Когда символ слова обошел Круг и вернулся к Хранителю, он может запустить еще один раунд обсуждения, подвести итог сказанного, поднять другие вопросы, о которых говорили участники, передать символ слова другому участнику для начала нового раунда Круга либо поместить символ слова в центр Круга, чтобы его мог взять любой участник, который захочет высказаться.

Четвертая фаза Круга: достижение взаимопонимания и договоренности

В Круге определяются пункты соглашения и последующие шаги по нормализации ситуации. Решение вопросов, поставленных на обсуждение, лежит на участниках Круга, а Хранитель и волонтеры лишь способствуют нормализации коммуникации, достижению взаимопонимания и выработке соглашения.

В процессе Круга его участникам делегируется ответственность за решение проблемной ситуации, поэтому Круги способствуют формированию активного школьного сообщества. Не всегда в Круге требуется принимать решение. Иногда достаточно прояснить ситуацию или важнее оказать человеку поддержку, проявить взаимопонимание.

Пятая фаза Круга: закрытие

Участники обмениваются мыслями о прошедшем Круге. Также проводится завершающаяся церемония закрытия Круга, которая ставит «точку» в этом процессе. Поскольку часто Круг продолжается два часа, то хорошо, если будет предоставлена возможность для чаепития.

Рефлексия с членами совета Круга проведенной встречи

По завершению членами Совета Круга проводится анализ проведенной встречи, где, в частности, обсуждается соответствие проведенной программы восстановительным принципам. Часто этому предшествуют вопросы к участникам через несколько дней после круга: «Если бы ваш друг/ подруга попал бы в аналогичную ситуацию, посоветовали бы вы ему принять участие в такой программе (да/нет), и почему?»

2.6. Разбор кейсов

Кейс – это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: социальной, экономической, медицинской и т. д. Как правило, кейс содержит не просто описание, но и некую проблему или противоречие и строится на реальных фактах. Соответственно, решить кейс – это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение.

Сравнительно недавно началось активное использование кейс-технологии в образовании и сейчас этот подход стал одной из самых эффективных технологий обучения.

Преимущества кейс-метода по сравнению с традиционными методами обучения:

– Практическая направленность. Кейс-метод позволяет применить теоретические знания к решению практических задач.

– Интерактивный формат. Кейс-метод обеспечивает более эффективное усвоение материала за счет высокой эмоциональной вовлеченности и активного участия обучаемых. Участники погружаются в ситуацию «с головой»: у кейса есть главный герой, на место которого ставит себя команда и решает проблему от его лица. Акцент при обучении делается не на овладение готовым знанием, а на его выработку.

– Кейс-метод позволяет совершенствовать «мягкие навыки», которым не учат в университете, но которые оказываются крайне необходимы в реальном рабочем процессе.

Решение кейсов состоит из нескольких шагов:

- исследования предложенной ситуации;
- сбора и анализа недостающей информации;
- обсуждения возможных вариантов решения проблемы;
- выработки наилучшего решения.

Поскольку цель кейса – обучение и/или проверка конкретных умений, в него закладывается комплекс знаний и практических навыков, которые участникам нужно получить, а также устанавливается уровень сложности и дополнительные требования.

Для отработки кейса специалист выбирает из аудитории участников конфликтной ситуации, которыми являются (две или более стороны). Пока они знакомятся с содержанием своей роли в конфликте, выбирается медиатор-ведущий восстановительной программы.

Техника Сказочные конфликты

«Заюшкина избушка»

Заяц:

– Была у меня избушка лубяная, а у Лисы – ледяная. Жили мы с Лисой близко друг возле друга. Пришла весна, и изба у нее растаяла. Тогда она попросилась пожить у меня до лучших вре-

мен. Договорились, что будет платить капустой и корнеплодами в качестве аренды (2 кочана капусты и ведро моркови в месяц).

За время совместного проживания, она выбросила мои старые вещи и обувь как ненужный хлам. Начала «выживать» меня из дома. Всеми своими поступками показывала мою ненужность и неуместность в доме. Заняла лучшую комнату, а мне теперь приходится бесшумно передвигаться по половицам, чтобы не мешать ей.

Как только пригласит к себе подружек на выходные, так и выгоняет меня из дома и не пускает обратно! Приходится убежать в лес. А мне страшно в лесу. Да и сколько сил я затратил на строительство дома. Обидно. Скоро мои родичи ко мне приедут погостить на праздники, а я бездомный. Что они скажут? Засмеют!

Я пожаловался другим зверям на Лису. Готов даже помочь построить ей дом, лишь бы она поскорее съехала.

Лиса

– Была у меня избушка ледяная, а у Серого – лубяная. Жили мы с Зайцем близко друг возле друга. Пришла весна, и моя изба растаяла. Я Серому по-хорошему говорила – пусти пожить в твоей избе до лучших времен. Он согласился, и мы договорились, что я буду платить капустой и корнеплодами в качестве аренды (2 кочана капусты и ведро моркови в месяц).

Я не злодейка, старалась, чтобы в доме было красиво и уютно. Пару раз я пригласила подружек пару раз на девичник к себе домой и уговорила Зайца не мешать нашему веселью. Так на меня все лесные звери накинулись, преступницу из меня какую-то сделали! Слова сказать не давали.

Да и вообще, я временно поселилась у него. Но мне-то кто поможет? Родственников у меня нет.

Вот он хороший строитель. Пусть и мне дом построит, такой же теплый и уютный. Хочу, чтобы Заяц дал возможность пожить еще у него, пока я в новый дом не перееду.

А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Старик

– Я очень мягкий, сердечный и безотказный человек. Моя старуха злая, жадная и ненасытная. Я покорила ее воле, ходил к морю три раза и просил рыбку исполнить все ее желания. Ее аппетиты росли, из крестьянки она пожелала стать дворянкой, а по-

том царицей. И все равно она осталась недовольна. Ругала и обзывала меня, относилась как к своему слуге. Она забыла, что обязана мне, старику, который выполнял все ее просьбы и прихоти. Вот и прогнала меня со своего царского двора.

Когда старуха пожелала стать владычицей морской, я попытался ее образумить, но она вынудила меня обратиться снова к золотой рыбке. Теперь все стало на свои места, как прежде.

Мы прожили вместе 33 года, делили все невзгоды и горести. Не знаю, как теперь мне вразумить старуху, ведь век то вместе будем доживать.

Старуха

– Мы со Стариком живем у моря. Он ловит рыбу, я занимаюсь домашним хозяйством. Так и прожили 33 года вместе, пока он не поймал золотую рыбку. И надо же было не упустить такую возможность: жить в богатстве и комфорте! Наше материальное положение меня совсем не устраивало.

Я очень недовольна его непрактичностью! Он простофиля даже не знал, что нужно попросить. Потребовала у старика вернуться к золотой рыбке и попросить новое корыто, новую избу взамен землянки, потом захотела стать столбовою дворянкой, вольною царицей. Конечно, после того как все мои желания были исполнены, я захотела стать владычицей морскою и распорядиться самой золотой рыбкой. Теперь я осталась ни с чем.

Могу рассчитывать только на старика. Боюсь, что прогонит меня после моих капризов и прихотей.

«Лиса и Журавль»

Лиса:

– Журавль – мой сосед и кум. И вот однажды я пригласила его по-соседски в гости на обед. Я не планировала грандиозный пир, хотела по-дружески посидеть, поговорить о том о сем. Душу вкладывала в свой обед: наварила манной каши с маслом и разложила по красивым тарелкам. Я хотела, чтобы Журавлю понравилось мое угощение.

Журавль пришел, но так ничего и не съел. Я подумала о том, что ему моя каша не понравилась. Но на всякого не угодишь, деликатесов у меня нет. Правда, уходя, он пригласил меня к себе в гости на следующий день. Наверное, хотел показать, как нужно угощать друзей. Я соседка доброжелательная, и, несмотря на вы-

зов Журавля, все же пришла. Думала, наемся до отвала вкусностей на всю неделю.

Но Журавль налил еду в кувшин с узким горлом. Я лизала его, нюхала, вертелась и крутилась возле кувшина, но не смогла ничего попробовать. А он мне так и говорит, мол потчевать тебя больше нечем, поэтому можешь уходить.

Вот так я и ушла с обидой в душе. Даже не знаю, за что такое неуважение ко мне. Хотела найти поддержку у жителей леса. Я и у Совы спросила, и у Медведя, и даже Барсук качал головой, когда я ему эту историю рассказала.

Не хочу жить с соседями в ссоре, а что делать – не знаю.

Журавль

– Живем мы с Лисой по соседству. Лиса в норе, а я в своем болоте. Как-то раз хитрая Лиса пригласила к себе в гости. Я принял приглашение прийти к ней на обед. Думал, что у Лисы хорошие намерения, мы посидим по-соседски поболтаем.

Пришел и вижу, что манная каша размазана по тарелкам. Я люблю манную кашу с маслом и с удовольствием бы ее съел. Но эту ситуацию я расцениваю как издевательство надо мной. В течение всего вечера Лиса не спросила у меня, почему я ничего не ем. А потом еще ехидно сказала, что есть больше ничего.

Конечно, я разозлился и захотел проучить. Пригласил ее к себе на ужин и поставил посуду, которая удобна мне, но не удобна ей. Видно, я слишком понадеялся на то, что Лиса воспримет мои действия как урок. А сейчас вижу, что она так ничего и не поняла. После того, как она рассказала Медведю, Сову и Барсуку, я окончательно понял, что она хочет меня посорить со всеми жителями леса.

Я думал, что Лиса испытывает те же чувства, что и я у нее в гостях, но ошибся. Теперь я хочу избавиться от обиды, не хочу держать это в себе. Негоже нам ругаться и игнорировать друг друга, а надо бы жить дружно, ведь мы не только соседи, но и кумовья Лосенка.

«Приключения Буратино»

Мальвина

– Я заботилась о Буратино! Увидев его без сознания, хотела ему помочь. Для этого ему нужно было принять касторку. На следующее утро приготовила завтрак и усадила за стол. Он гло-

тал пирожные не прожевывая, лез пальцами в вазу с вареньем, пролил какао на скатерть. Его поведение за столом меня шокировало. Тогда я решила – буду воспитывать его и обучить хорошим манерам. Я приучила его к чистоте и порядку, передела в чистую одежду.

Еще я обучала его арифметике, но он ничего не понимал. Потом я решила обучить его чтению, правописанию. И тут он снова меня удивил, сунул в чернильницу нос и наставил кляксы на бумаге. Мне пришлось его наказать за такое поведение, поэтому попросила Артемона отвести его в чулан. Я спросила Буратино, раскаивается ли он в содеянном, но он отрицал свою вину, поэтому оставила его в чулане до утра.

Может я и говорила с ним строгим тоном, но это было лишь для его блага. Мне, конечно, было жалко Буратино, но раз взялась за его воспитание, то нужно было довести дело до конца. Я не понимаю, что я сделала не так.

Буратино

– Да, Мальвина привела меня в чувство своей противной касторкой. И на следующий день сразу взялась меня воспитывать как ей вздумается. Ишь чего придумала! Она сочла, что имеет на это право. Я был голоден, а на столе было много вкусного и хотелось все попробовать. Эта «воспитательница» даже не поинтересовалась, хочу ли я что-то изменить в себе. Ведь Папа Карло вырезал меня из полена как следует, помощника себе делал: умного, ловкого, проворного. А ей, видите ли, все не так!

Кроме этого, она заставила меня надеть девчонкины обноски! Что касается письма, так я никогда даже не видел пера и чернильницы. Когда Мальвина сказала: «Пишите», – я сейчас же сунул в чернильницу свой нос и страшно испугался, когда с носа на бумагу упала чернильная клякса. Увидев мою размазанную на бумаге, она разозлилась и отправила меня в чулан.

Я был зол, когда она спросила меня, раскаиваюсь ли я в содеянном. Мой ответ был: «Нет!»

Мальвина, несмотря на некоторые недостатки, была хорошим другом. Поскольку мне скоро идти в школу, я бы хотел попросить Мальвину помочь мне научиться читать, считать и писать. Если я буду хорошо учиться, Папа Карло будет мной гордиться.

Квест «Необитаемый остров»

Первый ведущий: Представьте себе, что мы оказались на большом океанском корабле, совершающем рейс через Атлантику. Путешествие было приятным и интересным. Однако в тропических широтах корабль попал в шторм ужасающей силы. Наше положение было усугублено тем, что в трюме вспыхнул пожар, мгновенно распространившийся по всему судну. К счастью, со шлюпками проблем на корабле не было, но волею судьбы половина членов нашей группы оказалась в одной, а половина – в другой шлюпке.

Объединить в группы можно разными способами. Например, так: «Встаньте те, кто сразу начнет спасательные работы!». Первые двое, кто вскочил со своего места, объявляются руководителями спасательных работ или капитанами. Каждому из них предлагается выбрать одного участника, которого он возьмет в свою шлюпку. Затем выбранные участники по очереди выбирают следующих и так далее до тех пор, пока группа не окажется поделенной на две части.

Штормовые волны разметали шлюпки и унесли их в разные стороны от места кораблекрушения. Две группы людей оказались на двух разных островах, добравшись до них уже вплавь и растеряв все вещи из карманов. Вам дается 5 минут, чтобы решить, что делать в такой ситуации и как вы проведете на острове ближайшие сутки. Вам нужно изучить размеры острова, ландшафт, климат, растительный и животный мир и т.д., и распределить обязанности среди участников, обустроиться.

Участники начинают обсуждать ситуацию. Ведущему следует обратить внимание на то, как организуется дискуссия, кто ею руководит, слушают ли люди друг друга. Через 10 минут капитаны команд сообщают о результатах обсуждения. Как вы строите отношения друг с другом? Есть ли у вас вожак, лидер? Кто он? Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни? Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает?

На этом этапе, как правило, сообщения не отличаются разнообразием: острова покрыты тропическими лесами, климат мягкий, опасных хищников нет, зато имеются козы, есть вода и полно фруктов. «Робинзоны» активно изучают свои острова и старательно подают сигналы спасателям.

Второй ведущий: Ну что же, ваши острова оказались весьма комфортными. Однако, время идет, а на морском горизонте не видно ни корабля, а в небе – ни самолета. На помощь рассчитывать не приходится. И вот вы столкнулись с трудностями. Для первой команды – нашествие змей, для второй – нападение обезьян.

Третий ведущий: Прошло еще некоторое время. Что-то пошло не по плану. Член первой команды травмировал руку, а второй – ногу. Как вы будете справляться с ситуацией?

Четвёртый ведущий: Однажды, волны прибоя вынесли на берег обломки небольшой яхты, среди которых чудом оказались плотницкие инструменты – топоры, пилы, гвозди и прочее, а также пустая бутылка. Последняя находка породила у вас идею отправить письмо. Напишите письмо, которое вы положите в эту бутылку.

Участники дружно сочиняют письма, часто проявляя изобретательность в способах описания местоположения своего острова и с юмором рассказывая о своей жизни. Письма зачитываются вслух.

Пятый ведущий: Письмо отправлено. Теперь у вас появились плотницкие инструменты. Что вы с ними будете делать?

Посоветовавшись, команды, как правило, решают строить плот и на нем попытаться добраться до материка.

Ведущему важно не забыть всех персонажей и «вернуть» их домой тем или иным образом. После поздравлений в связи с окончанием приключений следует перейти к обсуждению игры.

Шеринг

- Довольны ли вы пережитыми приключениями?
- Какие эпизоды игры оказались для вас наиболее интересными?
- В каких ситуациях вам было особенно трудно принять решение?
- Удовлетворяли ли вас решения, к которым приходила группа?
- Проявляли ли вы сами активность во время жизни на острове и других событий или предпочитали следовать за появившимися лидерами?
- Кто был лидером?
- Почему?
- Было ли ему дано это право группой, или он сам взял инициативу в свои руки?

Раздел 3

ПРОГРАММА «РЕАЛЬНЫЙ МИР – МОЙ МИР». СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

3.1. Пояснительная записка программы

Актуальность программы. Формирование у обучающихся умений эффективного поведения с использованием компьютера является новой и крайне актуальной психолого-педагогической задачей. На современном этапе развития общества Интернет стал неотъемлемой частью человеческой жизни, и число пользователей-подростков неуклонно растет. Социальные сети постепенно заменяют живое общение, электронные книги заменяют реальное чтение, а киберкультура в умах подростков вытесняет культурное наследие человечества. Эпоха оцифровки породила новую социальную ситуацию развития. Это связано с тем, что современные подростки используют принципиально разные инструменты и методы межличностного взаимодействия, досуга, информации. Разные системы общения, окружающая их смешанная реальность не могут не сказаться на когнитивном и личностном развитии подростков. В то же время вопросы безопасного использования компьютера становятся все более актуальными, поскольку быстрое овладение Интернетом подростками связано с их неосведомленностью о рисках и угрозах цифрового мира, о возможностях справиться с ними, их влияния на развитие личности. Уход в виртуальную реальность, усиление внутреннего стресса, избегание реальных проблем, деструктивное поведение и другие негативные последствия – это лишь малая часть угроз интернет-зависимости, которые могут негативно повлиять на индивидуальное и личностное развитие несовершеннолетнего пользователя.

Обеспечение психолого-педагогической безопасной среды для развития пользователя компьютера подросткового возраста является важнейшей задачей общества. Во многом это задача семейного и школьного образования. Принята национальная стратегия действий в интересах детей, в которой определены основ-

ные направления государственной политики в области защиты детей. Она гласит, что акцент должен быть сделан на создании и реализации программ по обучению подростков правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, а также профилактике интернет-зависимости. Более того, федеральные государственные образовательные стандарты предусматривают формирование навыков безопасного использования компьютеров и Интернета не только в рамках таких образовательных программ, как информатика и основы безопасности жизнедеятельности, но и в рамках внеклассного обучения.

Решаемая проблема. Однако, несмотря на то, что на федеральном и региональном уровнях был разработан ряд программ и проектов, посвященных вопросам обеспечения компьютерной безопасности молодого поколения, образовательные продукты, направленные на предотвращение компьютерной зависимости, представлены в основном в виде отдельных уроков интернет-безопасности, классных часов. Такие меры из-за их ограниченного объема, решают только некоторые аспекты проблемы интернет-зависимости.

В образовательной среде, основной задачей которой является не только обучение и воспитание обучающихся, но и их личностное развитие, социализация, необходимость психолого-педагогической коррекции компьютерной зависимости выходит на первый план. Кроме того, проблема коррекции, способствующая безопасному использованию компьютера, является наиболее актуальной для старших подростков. Поскольку в это время ведущей деятельностью этого возраста является интимно-личное общение со сверстниками, возникает интерес к выяснению их собственного мировоззрения и моральных ценностей, стремлению к избирательному общению и поиску «единомышленников», формированию личной идентичности. Однако в реальной жизни удовлетворение этих потребностей порой сопряжено с преодолением трудностей и не всегда возможно. По мере взросления подростки все чаще используют цифровые технологии. Это делает важным разработку программы коррекции интернет-зависимости.

Нормативно-правовая база реализации программы.

1. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413).

3. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).

4. Постановление Правительства РФ от 31.07.1998 N 867 (ред. от 10.03.2009) «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи».

5. Устав образовательной организации.

Адресат. Программа социально-психологической коррекции интернет-зависимости у обучающихся старшего подросткового возраста «Реальный мир – мой мир» представляет собой цикл занятий для обучающихся подросткового возраста с проявлениями интернет-зависимости.

Цель программы: преодоление интернет-зависимости у обучающихся подросткового возраста посредством коррекции индивидуально-личностных характеристик.

Задачи программы:

1. способствовать повышению уровня информированности обучающихся подросткового возраста об опасностях и угрозах глубокой вовлеченности пользователя компьютера в виртуальную среду;

2. способствовать осознанию обучающихся подросткового возраста своих индивидуально-личностных особенностей, возможностей и социальных ресурсов;

3. создать условия для развития мотивации обучающихся подросткового возраста к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем;

4. создать условия для коррекции субъектной активности, социально одобряемой реализации личностного потенциала;

5. развить адекватную самооценку, умение опираться на свои сильные стороны в социальном взаимодействии и механизмы осознанной саморегуляции деятельности;

6. расширить репертуар стратегий поведения в проблемных ситуациях межличностного взаимодействия, требующих разрешения;

7. обучить приемам и техникам эмоциональной саморегуляции.

Направленность программы.

Программа «Реальный мир – мой мир» направлена на достижение целей и задач основной общеобразовательной программы основного общего и основного среднего образования:

– формирование общей культуры, духовное, нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование обучающихся, обеспечение их социального успеха, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;

– сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Методологические основы программы: принцип детерминизма и развития психики в деятельности, разработанный в работах С.Л. Рубинштейна; методология коррекционных программ и принципы ее реализации О.В. Булатовой, А.А. Осиповой; теория внутренней мотивации Э. Деси, Р. Райана; представление об аутопсихологической компетентности как активности человека А.А. Деркач; идеи педагогики ненасилия В.А. Ситарова, В.Г. Маралова; технологии активного социально-психологического обучения И.В. Вачкова, Г.И. Захаровой, А.Г. Лидерс и др.

В основу разработанной программы коррекции интернет-зависимости легли эмпирические исследования особенностей индивидуально-личностных характеристик обучающихся подросткового возраста, свойственных личности с проявлениями интернет-зависимости.

Содержание программы коррекционной работы определяют следующие принципы.

1. *Соблюдение интересов обучающегося.* Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему подростка с максимальной пользой и в интересах подростка.

2. *Системность.* Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений обучающихся, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий

в решении проблем подростка; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

3. *Непрерывность.* Принцип гарантирует подростку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

4. *Рекомендательный характер оказания помощи.* Принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) обучающихся выбирать формы получения подростками коррекционной помощи, защищать законные права и интересы обучающихся, включая обязательное согласование с родителями (законными представителями) вопроса о включении подростка в группу социально-психологической коррекции.

5. *Активное привлечение ближайшего социального окружения обучающегося.* Для реализации принципа активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе, одним из условий включения подростка в группу является обязательный курс консультативных встреч родителя подростка с педагогом-психологом. Цикл встреч в разных семьях может варьироваться от трех до восьми. Основная цель консультативной работы с родителями – просветительская, выработка эффективных форм взаимодействия с детьми старшего подросткового возраста на основе педагогики ненасилия, создание альтернатив социально одобряемого поведения.

Механизм реализации программы.

Программа «Реальный мир – мой мир» рассчитана на 24 академических часа. Продолжительность одной встречи – два академических часа. Встречи построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Смена видов деятельности объединенных одной темой позволяет увеличить длительность привычного занятия. Всего 12 встреч. После проведения цикла встреч выполняется оценка эффективности реализации программы по разработанным критериям. При необходимости количество встреч может быть увеличено.

Форма работы – групповая. Наполняемость группы: от восьми до 12 человек.

Продолжительность встречи и размер группы зависит от возраста участников. Основным критерий – они должны позво-

лять организовывать реальные совместные действия группы и создавать возможности для эмоциональных межличностных контактов всех членов группы. Для обучающихся старшего подросткового возраста предпочтительной является интенсивная форма ведения занятий.

В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования программа «Реальный мир – мой мир» реализуется во внеурочной деятельности.

Ведущие: педагог-психолог или социальный педагог. Противопоказания участия в программе для членов группы: интеллектуальные нарушения, наличие психического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

Направления работы: программа коррекционной работы включает в себя взаимосвязанные направления. Данные направления отражают её основное содержание:

1. *диагностическая работа* обеспечивает своевременное выявление обучающихся с проявлениями интернет-зависимости, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им социально-психологической помощи в условиях образовательного учреждения;

2. *коррекционно-развивающая работа* обеспечивает своевременную специализированную помощь обучающимся с проявлениями интернет-зависимости в условиях общеобразовательного учреждения; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, коммуникативных);

3. *консультативная работа* обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с проявлениями интернет-зависимости и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

4. *информационно-просветительская работа* направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями личностного развития для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса – обучающимися (как имеющими, так и не имеющими проблемы в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

3.2. Структура и содержание программы

Этапы реализации программы.

Коррекционная работа реализуется поэтапно. Последовательность этапов и их адресность создают необходимые предпосылки для устранения дезорганизующих факторов.

Этап сбора и анализа информации (информационно-аналитическая деятельность). Результатом данного этапа является оценка контингента обучающихся для учёта особенностей развития подростков; оценка образовательной среды с целью соответствия требованиям программно-методического обеспечения, материально-технической и кадровой базы учреждения.

Этап планирования, организации, координации (организационно-исполнительская деятельность). Результатом работы является особым образом организованный образовательный процесс, имеющий коррекционно-развивающую направленность и процесс специального сопровождения обучающихся с проявлениями интернет-зависимости при специально созданных условиях воспитания, развития, социализации рассматриваемой категории детей.

Этап диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды (контрольно-диагностическая деятельность). Результатом является констатация соответствия созданных условий и выбранных коррекционно-развивающих методик, технологий и упражнений потребностям подростка.

Этап регуляции и корректировки (регулятивно-корректировочная деятельность). Результатом является внесение необходимых изменений в процесс сопровождения обучающихся с проявлениями интернет-зависимости, корректировка условий, форм, методов и приёмов работы.

Каждое занятие построено по единой схеме.

1. Ритуал приветствия:

– рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

2. Основная часть (подвижные и ролевые игры, упражнения, круглый стол, дискуссия). Обсуждение и рефлексия после каждой игры или упражнения.

– Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

3. Ритуал прощания.

Методы коррекции в основной части могут быть любыми – те, которыми владеет педагог-психолог (социальный педагог). Главное – целевая направленность. Исключение – директивные психолого-педагогические технологии, так как они исключают принятие основной ответственности за свое поведение члена группы на себя.

Рекомендуется, чтобы основное содержание групповых встреч, проводимых с подростками, составили формы активного обучения навыкам поведения и развития личности. Это ролевые игры и упражнения, круглый стол сконцентрированные на решение поставленных в программе задач, групповые дискуссии и психотехники, направленные на поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие группы.

Требования к реализации программы. В основе требований к реализации программы признание ценности человека и его жизни, отказ от принуждения как способа решения любого рода проблем и конфликтов.

Конфиденциальный стиль общения, создающий атмосферу доверия. Общение «здесь и сейчас».

На первый план выходит проблема развитие собственной активности подростка, его способности самостоятельно выбирать направление саморазвития и видеть варианты выбора. Основная задача педагога-психолога – помочь подростку увидеть себя в самых разных проявлениях характера, поведения, уметь быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя. Поэтому во время занятий все принимают участие в обсуждении, что с ними происходит.

Для откровенного общения во время занятий подростки должны отказаться от безличной речи. Недопустимость прямых оценок. Во время обсуждения оценивается не сам подросток, а его действия и поступки.

Активное участие всех подростков. Когда один из членов группы говорит, другие внимательно слушают его, давая ему возможность говорить. Таким образом, у подростка формируется чувство компетентности связанным, в свою очередь, с понятием внутренней мотивации. Это является важным условием, поскольку

ку опыт компетентности понимается как один из видов внутреннего удовлетворения, достигаемого человеком и обеспечивающего его развитие.

План программы коррекции интернет-зависимости приведен в таблице 1.

Критерии и показатели эффективности программы.

Критерии и показатели эффективности программы разработаны на основе проведенного нами эмпирические исследования особенностей индивидуально-личностных характеристик обучающихся подросткового возраста, свойственных личности с проявлениями интернет-зависимости. Предполагаемый результат отражен в показателях эффективности программы в таблице 2.

3.3. Методический материал к программе

Занятие 1

Цель: способствовать повышению уровня мотивации подростков к личностному изменению.

Задачи:

1. установить контакт;
2. способствовать формированию мотивации изменений.

Материалы и оборудование: мини анкета, «Дерево», цветные фигуры красного и синего цвета, список вопросов.

Ход занятия. Участникам предлагается сесть в круг.

Информация. Живя среди людей, мы часто сталкиваемся с различными проблемами взаимоотношений. Человек – существо социальное, и живёт рядом с себе подобными. Но как нет одинакового цветка, так и люди – все разные не только внешне, но и характерологически. Наш тренинг «Реальный мир – мой мир» своим названием отвечает сам за себя. Мы попробуем за короткий период нашей работы узнать больше о других и о себе в реальном, а не в виртуальном мире. Ведь чтобы общение приносило радость открытий, нам нужно, прежде всего, знать себя.

План программы коррекции интернет-зависимости

Встреча	Цель занятия	Примерное содержание коррекционной работы	Оборудование	Ожидаемый результат
Диагностический блок				
1	2	3	4	5
	Выявление «группы риска»	Тест интернет-зависимости (К. Янг); анкета «Оценка степени вовлеченности в виртуальную реальность»; Методика «Опросник социально-психологической адаптированности (СПА)» (К. Роджерс и Р. Даймонд); методика многофакторного исследования личности (Р. Кеттелл, подростковый вариант)	Бланки методик, ручки	Раскрыть особенности развития личности, выявить факторы риска
Установочный блок				
1	Способствовать повышению уровня мотивации подростков к личностному изменению	«Привет, я...», «Вопросник», «Дерево настроений», «Музыкальный ринг»	Примерные групповые правила, бейджи, мини анкета, «Дерево», цветные фигуры красного и синего цвета, список вопросов	Установить контакт, побудить желание взаимодействовать, снять тревожность, сформировать мотивацию изменений

Продолжение табл. 1

Коррекционный блок				
1	2	3	4	5
2	Способствовать осознанию подростков своих индивидуально-личностных особенностей, возможностей и социальных ресурсов	«Ассоциации», «Предмет из сумки», «Представление самого себя», «Приглашение на роль»	Не требуются	Вести в процесс самопознания, сплотить коллектив, создать доверительные отношения
3	Создать условия для коррекции субъектной активности социально одобряемой реализации личностного потенциала	«Смятая бумага», «Немного лучше», «Линия жизни», «Узел проблем»	Старые газеты, шнурки или куски бечевки по количеству членов группы, листы бумаги большого формата (А2-А3), фломастеры, карандаши, пастель, краски, несколько ненужных иллюстрированных журналов, несколько фотографий каждого участника	Формирование личного отношения к жизни, к конкретной ситуации, формирование ответственного поведения, развитие навыков рефлексии

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
4	Обучить приемам и техникам эмоциональной саморегуляции	«Бумажные мячики», «Эрудит», «Ситуация», «Место покоя», «Мышечная релаксация», «Я – молодец!»	Старые газеты, клейкая лента, плакат с методами саморегуляции	Расширить представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них; Ознакомить участников с некоторыми приемами и способами саморегуляции
5	Расширить репертуар стратегий поведения в проблемных ситуациях межличностного взаимодействия, требующих разрешения	«Конкурс хвастунов», «Поиск сходства», «Встреча», «Восточный базар», «Маша и медведи», «Другими словами»	Мяч, стикеры, флип-чарт по числу участников	Развить интерес к сверстнику, желание найти у него хорошие черты, развить навыки рефлексии
6	Создать условия для развития мотивации к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем	«Интервью», «Автопортрет», «Без маски», «Магнит», «Образ Я», «Волшебный магазин»	Бумага, ручка, карточки с написанной фразой, не имеющей окончания в половине больше, чем число участников	Формирование и развитие устанки на самопознание и саморазвитие; преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению; развить навыки рефлексии

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
7	Развитие интернальности и умения решать жизненные проблемы	«Нетрадиционное приветствие», «Кто похож на ...», «Конфликтная ситуация», «Поход в кинотеатр», «Рефрейминг», «Мирный договор с прошлым»	Не требуется	Коррекция эскапизма; развитие навыков положительного восприятия реальности; развитие рефлексии.
8	Преодоление эскапизма	«Никогда», «Гадости на радость», «Фермерский дворик», «Мое поведение»	2 куклы бибобо	Расширить репертуар копинг-стратегий при столкновении с жизненными трудностями; развить рефлексию
9	Развитие адекватной самооценки, умения опираться на свои сильные стороны в социальном взаимодействии	«По листикам», «Рафтинг», «Чемодан», «Ресурсы»	Бумага, фломастеры	Формирование притязания на социальный успех, поиск ресурсов для достижения целей и планирование конкретных шагов на этом пути, развить навыки рефлексии
10	Развитие навыков положительного восприятия реальности	«Препятствия», «Стыковка», «Волшебная подушка», «Список правил»	Небольшая подушка	Выработка позитивной стратегии поведения в стрессовой ситуации; Выработка навыков положительного восприятия реальности
11	Развитие стремления к самореализации в реальном мире	«Золотая рыбка», «Дум к цели», «Формула успеха», «Я ценю себя», «Через три года»	Бумага, фломастеры. Цветные карандаши, ручки	Расширение репертуара копинг-стратегий при столкновении с жизненными трудностями, развить навыки рефлексии

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5
12	Способствовать повышению уровня информированности об опасностях и угрозах глубинной вовлеченности пользователя компьютера в виртуальную среду	«Печатная машинка», «Продолжи сказку», «Работа с привязанностью», «Скульптура группы», Круглый стол «Я в реальном мире»	Мяч	Выявление и закрепление наиболее эффективных способов контроля включенности в виртуальную реальность, развитие навыков рефлексии

80

Таблица 2

Критерии и показатели эффективности программы

Критерии	Показатели	Методы определения эффективности программы
Адаптация	Субъектная активность, социально одобряемая направленность реализации личностного потенциала на уровне норм старшего подросткового возраста	Тест интернет-зависимости (К. Янг, перевод и модификация В.А. Буровой); анкета «Оценка степени вовлеченности в виртуальную реальность»; методика «Опросник социально-психологической адаптированности (СПА)» (К. Роджерс и Р. Даймонд в модификации А.К. Осницкого); методика многофакторного исследования личности (Р. Кеттелл, подростковый вариант)
Самопринятие	Адекватная самооценка	
Принятие других	Стремление к непосредственному межличностному взаимодействию, включение в реальное общение без конфронтации	
Эмоциональный комфорт	Эмоциональная устойчивость, состояние уверенности, спокойствия, оптимистичности, открытости в выражении своих чувств без внутреннего напряжения, развитая эмпатия	
Интернальность	Сформированность механизмов осознанной саморегуляции деятельности	
Стремление к доминированию	Самоутверждение в социально-нормативной деятельности, притязания на социальный успех, стремление к самореализации в реальном мире	
Эскапизм	Расширенный репертуар копинг-стратегий при столкновении с жизненными трудностями	

81

Ритуал приветствия «Здравствуйте, я ...». Яркие бейджи. Всем участникам предлагается выбрать цветную карточку, и яркими маркерами или фломастерами написать на них свои имена – так, как они желают, чтобы к ним обращались на протяжении всей сессии, и закрепить их на одежде. Имена могут быть настоящие (Миша, Михаил), или придуманные (Нео). Можно использовать прозвища – так, как называют друзья (Михалыч). Форма карточек может быть любой – ромб, облако, сердце и пр. Затем каждый участник по очереди произносит свое имя – как ему нравится, и демонстрирует жест руками. Остальные хором называют его и приветствуют, копируя движение рук.

Информация для ведущего группы

Групповые правила

В зависимости от группы, можно вводить те или иные правила. Важно!!! Тренинг – это безопасное пространство. Важным фактором безопасности являются доверительная атмосфера, а также понятность всего происходящего. Для этого нам и нужны правила, которые позволяют задать формат, регламентировать и контролировать внутригрупповые процессы, происходящие во время тренинга.

Рекомендации по составлению групповых правил:

1. Правила касаются всех (в том числе ведущего). То, что относится только к участникам тренинга – инструкции.
2. О правилах нужно договориться. «Я сказал» – это еще не договор. Правила должны быть приняты всеми без исключения. Иногда достаточно устно проговорить правила и убедиться, что все участники с ними согласны.
3. Правил должно быть так мало, как это только возможно. Не должно быть ни одного правила, без которого можно обойтись.
4. Нельзя начинать правило со слова «нельзя». Лучше сообщите, что можно (следует) делать.
5. Правила незыблемы. Если Вы вводите правило, то следите за его выполнением. Если один раз кто-то нарушит одно правило, и Вы это позволите, считайте, что в этот момент были перечеркнуты все остальные правила. Если Вы не уверены, что сможете уследить за выполнением того или иного правила, лучше вообще его не вводите.
6. Важно указать, что правила могут дополняться.

7. Прежде чем предложить правила, имеет смысл спросить группу, какие правила они бы хотели принять? Правила, предложенные самой группой, более правильные.

8. Если Вы хотите ввести больше, чем пять правил, то имеет смысл вводить правила постепенно. Сначала несколько основных, а остальные вводить по ходу.

9. Есть правила «аксиомы», а есть правила «теоремы». «Аксиомы» не требуют доказательств, они интуитивно понятны. Например, правило «пунктуальности». Их можно смело вводить, перечислять, никак не комментируя. «Теоремы» лучше вводить после проведенного упражнения на это правило. Например, правило «грамотной обратной связи».

10. Все правила пишутся на доске. Оговаривается, что их количество может меняться. Также могут вводиться ситуационные правила. Часто правила вводятся всего на одну игру/упражнение – собственно, условия игры.

11. Некоторые правила можно вводить не в виде правил, а обозвать их, например, «секретами успеха». Например, правило я-высказывания, правило активности.

Возможные *правила* тренинговых занятий.

1. *Правило пунктуальности* (Правило «00»). Хотя его можно не вводить, а в первые 30 минут тренинга всегда делать какой-то интересный, но не обязательный процесс. Чтобы всем хотелось прийти вовремя. Ведь опаздывать все равно будут. А если правило есть, то оно не должно нарушаться. Второй вариант – ровно вовремя закрывать дверь. И тогда опоздавшие смогут войти только после перерыва.

2. Выключайте, пожалуйста, *звук мобильных телефонов*. Это иногда сильно отвлекает всю группу.

3. *Правило указательного пальца*. Если участники заметили, что обсуждение превратилось в бардак, звучат выкрики с места, никто никого не слушает, тогда заметивший участник может встать и поднять вверх указательный палец (при этом, не говоря ни слова). Каждый, кто заметил человека, стоящего с поднятой вверх рукой с указательным пальцем, тоже встает, вытягивает вверх руку с указательным пальцем, при этом тоже замолкает. И так до тех пор, пока не стихнут все голоса. Только не стоит этим пользоваться Ведущему. В данном случае инициатива должна исходить только от участников.

4. *В эфире одна станция* (закон микрофона) – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем. Если в группе с этим большие проблемы, можно «придумать маркер». Говорит только тот, у кого в руках маркер.

5. *Правило я-высказывания*. Свою точку зрения излагаем от первого лица: «я считаю, я думаю, я чувствую...». Говорим за себя, не следует говорить за всю группу. Не «мы думаем...», а «я думаю», иначе получается, что ответственность перекладывается на кого-то. Говорим о себе от первого лица.

6. *Правило личной активности*. Тренинг от слова «тренировка». Тренинг – это личная тренировка каждого. Мы все читали много книг, но секрет успеха не в знании, а в умении применять. Мало посмотреть, как это делают другие. Важно сделать самому. Как в настоящем спортзале, где у кого-то цель – 20 отжиманий, а другого – 120, разные уровни могут быть в группе. Это не значит, что первому нужно уделять больше внимания, чем второму. Тренинг – это не уравнивание уровней участников. Тренинг – это личная тренировка каждого. Только от каждого из вас зависит, насколько эффективной данная тренировка будет лично для вас.

7. *Правило конфиденциальности*. Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.

8. *Правило грамотной обратной связи*. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям (ты замахнулся, мне это не понравилось).

9. *Правило предложение в участники (добровольцы) только себя*. Недопустимо на вопрос: «кто хочет выйти для примера» ответить «пусть Вася...».

10. *Правило актуального общения*. Это правило тренинга подразумевает, что все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.

11. *Правило персонификации высказываний*. Любое высказывание про участника группы адресуется ему лично. Не «Некоторым товарищам» и не «Таким, как Алексей», а лично Алексею.

12. Иногда требуется вводить (проговаривать) *правило «СТОП»*. Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело,

например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут сказать СТОП.

Метод «Вопросник»

Цель: фиксация собственных мотивов обучения, интересов.

Инструкция. В начале занятия участникам предлагается ответить на вопросы, предложенные ведущим тренинга.

1. Какие знания тебе необходимы?
2. Сколько раз в неделю ты хотел бы заниматься?
3. Какие занятия в свободное от учебы время тебя особенно привлекают?
4. Чему ты хотел бы научиться на наших занятиях?
5. Как бы ты охарактеризовал свое эмоциональное состояние в настоящее время?

Для рефлексии эмоционального состояния и ожиданий от занятий можно использовать метод «Дерево настроения».

Метод «Дерево настроения»

Цель: фиксация уровня эмоционального состояния перед занятием и после занятия.

Инструкция. Руководитель предлагает участникам выбрать фигуру того цвета, которая соответствует их состоянию (в начале или конце занятия) и вывесить ее на «дерево»; («дерево» располагается на стене, на доске и должно быть видно всем участникам). Руководитель анализирует эмоциональное состояние группы перед занятием, в конце занятия, предлагает высказаться публично, либо наедине некоторым участникам (особенно тем, чье состояние изменилось).

Основная часть

Упражнение «Музыкальный ринг»

Цель: быстро познакомить членов команды и наладить между ними отношения.

Время. 50 минут. Ресурсы. Список вопросов.

Инструкция. Представьте, что вы путешествуете по незнакомой местности в арендованном автомобиле. До места назначения вам предстоит часовая поездка по пустынной трассе, и вы собираетесь послушать музыку.

На приборной доске арендованного автомобиля вы видите четыре кнопки, которыми можете переключать заранее запрограммированные каналы.

1. На первой кнопке (А) вы видите надпись: «Народная музыка»

2. На второй (Б) – рок

3. На третьей (В) – классическая музыка

4. На четвертой (Г) – джаз

Представьте, что вы можете нажать только одну кнопку. Какую радиостанцию вы предпочтете на время путешествия?

Ведущий объединяет участников в группы, в зависимости от выбора музыкального канала. Следующая задача для каждой группы провести обсуждение вопросов, которые вы сейчас увидите. После чего делегируете представителя, который сообщит результаты обсуждения всей аудитории. 20 минут на работу.

Ведущий открывает лист с вопросами.

Вопросы для обсуждения

1. Как вы относитесь к остальным (отвергнутым) трем типам музыки?

2. Какими словами мы можете охарактеризовать любителей этих трех типов музыки? Придумайте название каждой из этих групп людей.

3. Достаточно ли вы слушали музыкальные произведения остальных трех типов, чтобы сформировать твердое решение о том, каких людей она привлекает? Почему «да» или почему «нет»?

По истечении выделенного времени, представители групп представляют всей аудитории, найденные в ходе дискуссий ответы на перечисленные вопросы.

Дебрифинг

1. Какова была цель упражнения?

2. Охарактеризуйте слова, которыми участники обсуждения награждали любителей трех отвергнутых ими типов музыки?

3. На чем были основаны ваши представления о людях, с которыми у вас расходятся музыкальные предпочтения?

4. Какими терминами мы обычно описываем такие обобщенные представления о различных группах людей?

5. Каковы бывают последствия таких опрометчивых суждений?

6. Какие вы можете провести параллели с восприятием других различий, будь то пол, возраст, культурные предпочтения и т.д.

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас (упражнение «Дерево»; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?).

Ритуал прощания. Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...»

Занятие 2

Цель: ввести в процесс самопознания.

Задачи:

1. создать условия для самопознания подростков;

2. создать доверительные отношения.

Материалы и оборудование: не требуются.

Ход занятия

Ритуал приветствия. Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени, комплимент, например:

– Всем привет! Кирилл, ты сегодня выглядишь стильно.

Тебе очень идет этот свитшот.

Участник группы, кому сказали комплимент, благодарит и ритуал повторяется по кругу всеми участниками. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на плечи, и делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом можно хором говорить определенный слоган. Например, «Читай, твори и путешествуй, пусть будет жизнь твоя чудесной!».

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Участники делятся своими переживаниями, возникшими в связи со встречей с группой.

Основная часть

Упражнение «Ассоциации»

Цель: получение информации о себе от членов группы.

Инструкция. Один из участников – водящий – выходит за дверь. Группа загадывает одного из оставшихся участников, которого водящий должен угадать. Вернувшись, водящий задает вопросы членам группы и по их ответам пытается угадать человека. Вопросы задаются на ассоциации, возникающие у каждого члена группы в связи с загаданным человеком: с каким животным ассоциируется у тебя этот человек? С какой погодой? Растением? Цветом? И пр. Обычно задается 5 вопросов, и после этого водящий должен назвать того, кого загадали. Дается три попытки. В

случае верного ответа загаданный становится водящим, в случае неверного – водящим становится доброволец.

Рекомендации ведущему: необходимо строго следить за тем, чтобы ассоциации участников группы не обидели загаданного человека. Также участникам группы следует побыть и в роли водящего, и в роли загаданного.

Дискуссия по упражнению: «Легко ли было угадывать? С чем это связано? Легко ли давать ассоциации на человека? Совпали ли ассоциации у разных людей? Почему?»

Упражнение «Предмет из сумки»

Цель: осознание своих индивидуально-личностных особенностей.

Инструкция. Участников просят достать из сумки предмет, который первым попадается под руку. Затем ведущий по очереди интервьюирует участников группы. Их задача отвечать на его вопросы в первом лице, от «я». Несколько возможных вопросов к предмету из сумки:

- как хозяин относится к тебе?
- как он тебе, нравится или нет?
- чего бы ты хотел?
- что ты можешь сказать про хозяина, живя с ним какое – то время?

Упражнение «Представление самого себя»

Цель: осознание своих индивидуально-личностных особенностей

Инструкция. Член группы представляет себя через часть тела, своего организма или нереалистичной своей части (крылья, колючки и т.п.). При этом личность должна открыть нечто своё, присущее только ей индивидуально, живое, нечто уникальное о себе. Например «Я сердце Никиты. Я особенное потому что...»

Упражнение «Приглашение на роль»

Цель: получение информации о себе от членов группы.

Инструкция. Ведущий предлагает одному из участников сесть на стул посередине комнаты. Остальные участники внимательно смотрят на центрального персонажа.

Вообразите себе, что каждый из вас – режиссер. Подумайте, какой фильм вы бы хотели снять: может быть, боевик, может, мелодраму или что-то еще. Вам нужен актер на главную роль. Посмотрите на того, кто сидит в центре. Подумайте, для какого

жанра он более всего подходит, в какой роли вы его видите, каков будет его характер, что он будет делать.

А теперь по кругу каждый «режиссер» сообщит «актеру», сидящему в центре, свои соображения на этот счет.

«Актеру» говорить не разрешается, он только внимательно слушает и пробует моментально входить в каждую роль, которую ему предлагают».

По окончании того как предложения закончились каждого сидящего в центре в конце спросить: «Какая роль из предложенных ему ролей, по ощущениям наиболее интересна и которую хотелось бы сыграть. Объяснить почему».

Шеринг. Насколько Вы чувствовали себя включенным в роль? Что помогало, а что мешало вам быть в роли? Отметьте про себя, в какой роли было телесно легче, и вы получали больше удовольствия.

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности? Что вы узнали о себе? Как выявленный личностный потенциал можно использовать в реальной жизни?

Ритуал прощания. Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

Занятие 3

Цель: создать условия для коррекции субъектной активности, социально одобряемой реализации личностного потенциала.

Задачи:

1. формирование личного отношения к жизни, к конкретной ситуации;
2. формирование ответственного поведения;
3. развить навыки рефлексии.

Материалы и оборудование: старые газеты, шнурки или куски бечевки по количеству членов группы, листы бумаги большого формата (А2–А3), фломастеры, карандаши, пастель, краски, несколько ненужных иллюстрированных журналов, несколько фотографий каждого участника.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени:

«Здравствуй, ты представляешь...». Далее кратко описывает какой-нибудь связанный с ним занимательный и забавный эпизод. Далее так делают все участники группы. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Не будь одним из зависимых, будь одним из свободных!».

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Упражнение «Смятая бумага»

Цель: наглядно показать важность постановки целей.

Инструкция. Вызываем добровольца. Просим встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше газетных шариков. Через минуту останавливаем его и пересчитываем шары.

Теперь вызываем следующего добровольца. Его задача – забросить больше шаров. Как правило, у него получается больше. Теперь настал черед третьего добровольца. Вызываем его и даем вводную: «Ты видел, каких результатов достигли предыдущие участники. Как вы считаете, чего достигнешь ты?». Продолжаем со всеми добровольцами (3–5 человек).

Упражнение «Немного лучше»

Цель: наглядно показать важность постановки целей.

Инструкция. Участников группы просим подойти к стене комнаты, поднять руки и дотянуться как можно выше. Просим отметить место, до которого он дотянулся, а потом просим попробовать еще раз. Отмечаем еще раз (как правило, в этот раз всегда получается выше).

Обсуждение: Как вы думаете, мы можем соотнести это упражнение с целеполаганием? На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов – когда просто бросали бумагу, или когда перед ними стояла определенная задача? Когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?

Основной вывод в этом упражнении может звучать так: «Когда есть очевидная планка – мы всегда способны на большее. Цели – это планки. Они позволяют вам добиться в жизни большего!»

Упражнение «Линия жизни»

Цель: помочь получить целостную картину установок и потребностей личности на временной линии развития, минуя внутренние сопротивления.

Инструкция. Предложите участникам расположиться на ковриках для проведения визуализации.

Первая часть.

Визуализация. Представь себе, что вся твоя жизнь, с рождения и по сей день – это длинная дорога, и ты идешь по ней беспрерывно и постоянно. Иногда она бывает прямой и легкой, над головой светит солнце, на тебе удобная обувь и у тебя нет ноши... Иногда, вдруг начинается крутой подъем, за которым следует не менее крутой спуск, и погода не на твоей стороне, и обувь неподходящая... Ты идешь и меняется ландшафт. Ты идешь, и меняется погода, и времена года следуют своей чередой. Иногда тебе не хочется идти, хочется, чтобы кто-то подвез или вообще сесть на обочину и никуда не двигаться. Иногда тебе попадают на пути развилки, и ты стоишь в нерешительности, и топчешься на месте, пока не свернешь в какую-нибудь сторону. Каждый прожитый тобою год отмечается верстовым столбом, и сейчас их позади именно столько, сколько тобою прожито лет. Представь себе, что ты можешь оглянуться назад и увидеть весь пройденный тобою путь – дорогу твоей жизни.

Мысленно проделай это и перенеси себя в то место пути, где верстовой столб с цифрой 8. Итак, тебе 8 лет, или немногим меньше, или – больше. Вспомни, как проходило твое путешествие по жизни в этот период? Какие поступки были совершены, какие решения приняты? Где пролегла дорога твоей жизни в это время? Чьи дороги шли рядом, с чьими дорогами пересекался твой путь? Вспомни свои ощущения от путешествия по жизни в этот период. Может быть, в твоей памяти всплывут детали, которые ты включишь в картинку этого отрезка пути.

Твое 13-летие. Или чуть раньше, или чуть позже. Что изменилось в этот период? Как поменялась дорога твоей жизни и в связи с какими событиями? К чему ты стремишься, куда прокладываешь свой путь? Или у тебя нет стремлений, и все идет так, как идет само? Представь себе отрезок этого пути и запомни ландшафт, погоду, свои ощущения от этого периода путешествия.

Может быть, твое путешествие по жизни достигло отметки 16. Какие чувства связаны с этим отрезком пути? Как изменилась твоя дорога, и как поменялось все вокруг? Где пролегает теперь твой путь? Запомни все ощущения и детали этого места своей жизни.

Дорога твоей жизни. Она может быть длиннее или короче. Ты прокладываешь её самостоятельно. Чем руководишься ты, выбирая маршрут? Опытом тех, кто прошел его до тебя – твоих родителей. Или идешь в обратную сторону, туда, где не ходили твои предки. Что ты несешь с собой, как ценный, необходимый груз? Часто ли ты его пересматриваешь? Что помогает тебе на этом пути и что мешает? Мысленно поставь себя в то место, где ты сейчас находишься... Что-то еще впереди... Что-то уже пройдено.

Коллаж

Инструкция. Сделайте сейчас коллаж на заданную тему. Тема коллажа – это ваша Жизнь. Представьте вашу жизнь в виде дороги. Где начинается ваш путь? Куда он ведёт? Какие у вас есть значимые достижения в прошлом, настоящем и будущем? – обозначьте их на вашем пути! Что вам помогает двигаться по вашему жизненному пути? Что вам мешает? Что вас окружает на вашем пути?»

После того, как коллаж выполнен, участники упражнения выполняют презентацию, раскрывая содержимое того, что они отобрали в своём произведении. Если упражнение выполняется в группе, то другие участники могут задавать вопросы человеку, который выполняет презентацию в настоящий момент.

Возможные вопросы: Что из себя представляет линия твоей жизни? В виде чего ты изобразил разные возрастные этапы и почему? Как ты ощущал себя в разные этапы жизни? Какой возрастной этап оказался для тебя самым сложным? Как ты оцениваешь свои жизненные достижения, и какие уроки тобой пройдены?

Шеринг: Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения? Что испытывали во время презентации? Какие выводы вы сделали после выполнения упражнения? Что получилось узнать нового о себе, о своих планах, целях, достижениях? И о своём отношении к ним?

Упражнение «Узел проблем»

Цель: выявление собственных проблем, получение каждым участником тренинга поддержки со стороны группы.

Инструкция. Каждому из участников дается кусок веревочки, предлагается внимательно посмотреть на него, подумать над тем, с какими проблемами и трудностями он хотел бы справиться в ближайшее время. Предлагается завязать на веревке такое же количество узелков. Далее участников просят поставить задачу решить или начать решать эти проблемы во время проведения программы. Ведущий говорит, что участники на последующих занятиях должны рассказывать, как идет разрешение их проблем, с какими удалось справиться.

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

Ритуал прощания.

Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

Занятие 4

Цель: обучить приемам и техникам эмоциональной саморегуляции.

Задачи:

1. расширить представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них;
2. ознакомить участников с некоторыми приемами и способами саморегуляции.

Материалы и оборудование: старые газеты, клейкая лента.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени, «Больше всего я ценю в себе...» и говорит, что именно он ценит в себе. Далее так делают все участники группы. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Надо вредные привычки взять в “железные” кавычки!».

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: выброс отрицательных эмоций

Инструкция. Все берут по листу газеты, комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. Расстояние между командами должно составлять примерно 4 метра. За разделительную линию перебегать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Через 2–3 минуты услышав команду «Стоп!», игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

Шеринг: какие эмоции и чувства вы испытали во время упражнения?

Упражнение «Эрудит»

Цель: актуализировать уровень знаний о том, какие чувства и эмоции бывают.

Инструкция. Группа встает в круг. В течение 2–3 минут по цепочке назовите известные вам эмоции и чувства. Тот, кто не смог назвать, тот садится на место. Побеждает тот, кто назвал эмоцию последним.

Ведущий: У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. Люди Севера более сдержаны, чем люди Юга. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей. Итак, тема нашего занятия «Приемы и способы саморегуляции». Негативные эмоции мешают человеку действовать адекватно, например, ты боишься отвечать у доски и когда выходишь, забываешь все, что учил; можешь расстроиться из-за ссоры с родителями, и не хочется идти домой. Ситуаций,

может быть много, давайте рассмотрим некоторые и попробуем в них разобраться, найти пути выхода.

Упражнение «Ситуация»

Цель: научиться видеть ситуацию с разных сторон.

Инструкция. Сейчас мы по кругу называем разные негативные ситуации. Тот участник, который сидит слева, сначала оценивает ситуацию с позиции оптимиста, начиная со слов «Да, но зато ...», а затем называет другую негативную ситуацию. И так по кругу.

Способы саморегуляции.

Существует множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими.

– Регуляция дыхания. Дыхание обладает большим потенциалом в сфере регулирования человека своего состояния. Концентрация – счет до 10 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10. В ситуациях которых можно использовать данный способ: злости, раздражения, хочется наругать, этот способ позволяет успокоиться.

– Вдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив. В ситуациях которых можно использовать данный способ: плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив.

– Визуализация – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест.

Упражнение «Место покоя»

Цель: регуляция своего состояния, успокоение, восстановление сил.

Инструкция. Сесть поудобнее, закрыть глаза. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были. А может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте себе его во всех деталях... 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... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Шеринг: поделимся впечатлениями.

Мышечная релаксация – способ напряжения и расслабления мышц тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например при волнении, в области груди, Убирая напряжение мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: научить приемам мышечного расслабления.

Инструкция. Напрягите кисти рук до боли, потом расслабьте так, чтобы они стали кошачьими лапами (2–4 раза).

Почувствуйте подмышечные впадины, удержите ими воображаемый предмет (3 сек), расслабьтесь (2–3 раза).

Информирование.

Когда вы чувствуете, что обстоятельства вызывают у вас реакцию, которая вам совсем не нужна (негативные реакции приносят больше вреда человеку, чем те обстоятельства, которые их вызывают), нужно задействовать «Три кнопки». Но до этого нужно перевести себя в нейтральное состояние. Для перевода в нейтральное состояние нужно просто сосредоточить внимание на процессе своего дыхания, замедлить его, задерживая после глубокого, медленного выдоха на несколько секунд. Когда вы успокоитесь, нужно включать «Три кнопки».

Первая кнопка, с помощью которой можно управлять своим настроением – это сфокусироваться на радостных событиях в вашей жизни. Вспомните все самое лучшее, что радует вас сегодня. Вспомните все свои удачные, радостные моменты за последнее время. Думайте сосредоточенно про это, представляя во всех деталях.

Вторая кнопка – это положение тела, соответствующее радости. Расправьте плечи, улыбнитесь широкой улыбкой, посмейтесь. Начните быстро двигаться и говорить веселым голосом. Делайте это несколько минут, продолжая думать о радостных событиях и представляя их в ярких красках!

Третья кнопка – слова, которые мы используем.

Упражнение «Я молодец!»

Цель: управление эмоциональным состоянием.

Инструкция. Все встаем и образуем два круга. Сначала участники внутреннего круга, передвигаясь по часовой стрелке, говорят участнику, стоящему напротив, внешнего круга громко: «Я молодец!», «Все будет прекрасно!!!», «Я счастливый человек и мне повезет!!!», «У меня прекрасное настроение и оно становится все лучше и лучше!!!» или подобные им выражения. Движение внутреннего круга продолжается 2–3 минуты с убыстрением как карусель. Затем то же делают участники внешнего круга.

Обсуждение. Получилось ли выполнить упражнение? Что помогало, а что мешало?

Управляя словами, которые мы используем, мы влияем на настроение. Нужно убрать из своего лексикона негативные, злобные, грязные слова, и негативные эмоции и обстоятельства уйдут из вашей жизни. «Как вы яхту назовете – так она и поплывет!»

Итак, подведем итог. Вспомните хорошее, примите радостное положение тела и начните говорить себе приятные слова. Если Вы будете делать это – вы будете властвовать над своим настроением и не станете превращать себя в марионетку в руках других людей.

Кроме того, существуют разные методы саморегуляции (на доске или плакат):

Найдите в ситуации что-нибудь хорошее.

Поговори с кем-нибудь (другом, родителями).

Найди, кому еще хуже и попробуй помочь.

Создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире).

Похвали себя и найди хорошие стороны.

Поплачь, поругайся.

Заведи дневник, попробуй вести записи.

Утро вечера мудренее ложись спать.

Займись чем-нибудь.

Кто-нибудь использует эти способы? Добавляйте свои.

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

Ритуал прощания. Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

Занятие 5

Цель: расширить репертуар стратегий поведения проблемных ситуациях межличностного взаимодействия, требующих разрешения.

Задачи:

1. развить интерес к другому человеку;
2. сформировать приемы улучшения взаимодействия с окружающими;
3. развить навыки рефлексии.

Материалы и оборудование: мяч, стикеры, флип-чарты по числу участников

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени, «Больше всего я ценю в людях...» и говорит, что именно он ценит. Далее так делают все участники группы. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Бросай компьютер, и вперед! Бери рюкзак, и в полный ход!».

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Цель: стимулирование активности участников, побуждающей интерес к другому.

Инструкция. Участники садятся в круг, а ведущий объявляет: «Сегодня мы проведем с вами конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается, но хвастаться мы будем не собой, а своим соседом слева. Подумайте, какой он, что в нем хорошего. Выиграет тот, кто лучше похвалится, кто найдет в своем соседе больше достоинств».

Упражнение «Поиск сходства»

Цель: развитие внимательности друг к другу.

Инструкция. Группа встает в круг. Ведущий берет в руки мяч и объясняет правила: «Тот, у кого в руках мяч, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав черту своего сходства с тем, кому кидается мяч».

На первом этапе это могут быть внешние сходства, потом общность интересов, сходство характерных черт.

Обсуждение. Легко ли было находить сходства? Затем ведущий подводит участников к выводу, что сходства между людьми бывает больше, чем им кажется на первый взгляд

Упражнение «Встреча»

Цель: развитие чувства другого человека, на взаимодействие, на контакт.

Инструкция. Начинается свободное движение участников по комнате.

На партнеров смотреть не нужно. Двигаться, как бы погруженным в собственные мысли. Избегать не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, нужно заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставлять пустыми.

Затем добавить контакт глазами с каждым, кто проходит рядом. Секундная задержка – остановка на зрительный контакт – и вновь движение к следующей встрече. Приостановились – взгляд – движение.

Следующий этап – наполнение встречи эмоциями. Что выражает взгляд при каждой новой встрече: радость, удивление, приветствие, безразличие и др.

Далее при движении каждому, кто встретится нам на пути, нужно пожать руку. Темп не снижается, поэтому придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Важно не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами не обязательно: вся комната в распоряжении. В выборе маршрута приветствуется импровизация.

Теперь вместо рукопожатия нужно коснуться каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий. «Локоть!» – значит, к локтю встречного прикладываете свой локоть и – замерли, останавливаете бег, пока ведущий не проверит, все ли нашли себе пару. Как только ведущий даст команду «Плечо!» – значит, быстро находим другого человека и стоим плечом к плечу.

Шеринг. Поделитесь своими переживаниями, возникшими во время упражнений.

Упражнение «Восточный базар»

Цель: потренировать навыки общения, выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в общении.

Инструкция. «Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания как «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля). Замечательно!

Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться».

Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают в красочную коробку. Перемешиваем горку записок.

«Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. Смотрит, какие имена там написаны. Но не говорит окружающим. В течение следующих 5–8 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к ведущему и будут считаться победителями».

Информация для ведущего. Очень полезно бывает провести видеосъемку «базара», чтобы потом участники увидели со стороны свои и чужие стратегии поведения в данном упражнении.

Дискуссия по упражнению: легко ли было получить свои листочки? С чем это связано? Совпадали ли ваши стратегии поведения с разными людьми? Почему?

Упражнение «Другими словами»

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами

Инструкция. Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, кото-

рые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров – следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Дебрифинг. Кому насколько сложно было выполнять это задание? С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

Ритуал прощания.

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

Занятие 6

Цель: создать условия для развития мотивации к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем.

Задачи:

1. формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие;
2. преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
3. развить навыки рефлексии.

Материалы и оборудование: бумага, ручка, карточки с написанной фразой, не имеющей окончания в половину больше, чем число участников.

Ход занятия

Ритуал приветствия. Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени, «Больше всего я горжусь тем, что я...» и говорит, чем именно он гордится. Далее так делают

все участники группы. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Познать себя, понять себя – огромный труд души и мысли вечный путь».

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Упражнение «Интервью»

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки; сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Инструкция. Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: формирование умений описания себя; развитие навыков описания людей по различным признакам.

Инструкция. Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Напишите на листочке ваш автопортрет. Затем листочки собираются и ведущий, сохраняя анонимность, зачитывает текст. По описанию группа должна угадать, чей это автопортрет.

Информация для ведущего: листки для записи должны быть одинаковыми.

Упражнение «Без маски»

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности.

Инструкция. Каждому участнику по очереди дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные

члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек:

1. Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
2. Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...
3. Иногда люди не понимают меня, потому что я ...
4. Верю, что я ...
5. Мне бывает стыдно, когда я ...
6. Особенно меня раздражает, что я ...

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от выполненных упражнений.

Упражнение «Магнит»

Цель: способствовать осознанию себя.

Инструкция. Все участники встают, ведущий называет чье-то имя, все по очереди должны дотронуться до него и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника и игра продолжается.

Шеринг. Какие эмоции и чувства возникли при выполнении этого упражнения? Ведущий подводит участников к мысли, что в каждом из нас и есть сильные положительные стороны, надо чаще обращать внимание и опираться на них.

Упражнение «Образ Я»

Цель: соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Инструкция. Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Упражнение «Вошебный магазин»

Цель: способствовать осознанию своих истинных целей и желаний в жизни.

Инструкция. Ведущий просит участников представить себе, что у них в комнате открыта лавочка, где продаются различные чудесные вещи: любовь, мужество, мудрость, талант и т. д. Добровольцев просят выйти вперед и попробовать выменять какой-нибудь товар. Например, кто-нибудь может попросить «уважения».

Ведущий, играющий роль волшебной лавки, уточняет, сколько нужно уважения, от кого, в связи с чем. В то же самое время владелец магазина требует в уплату от участника что-нибудь из того, что пациенту тоже дорого, например здоровье, любовь, честь, независимость. Это ставит участника перед дилеммой и обычно заставляет его немедленно обратиться внутрь самого себя, чтобы осознать, что он на самом деле ценит и чего хочет в жизни. Результатом взаимодействия участника и продавца является либо принятие сделки, либо отказ от нее, либо (что случается очень часто) неспособность покупателя принять какое-либо решение.

Проработка этой темы приводит к тому, что добровольные покупатели начинают лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.

Шеринг. Какие чувства и эмоции возникли во время выполнения упражнения?

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

Ритуал прощания.

Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

Занятие 7

Цель: развитие интернальности и умения решать жизненные проблемы

Задачи:

- 1) коррекция эскапизма;
- 2) развитие навыков положительного восприятия реальности;
- 3) развитие рефлексии.

Материалы и оборудование: не требуются.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

Участники выстраиваются в 2 круга – внешний и внутренний. По команде ведущего участники здороваются: словами, ладонями, коленями, жестами и т.п.

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Упражнение «Кто похож на ...» Например, кота, любимую тетушку, факел и др.

Участники подходят к друг другу и кладут ладонь на плечо того кто по их мнению похож на названный персонаж. Образуется своеобразная социограмма. Затем участники объясняют свое решение. Высказывание своих чувств, мыслей.

Ролевая игра «Конфликтная ситуация»

Ведущий выбирает 5 участников. Дает каждому роль: мама зависимого от компьютера ребенка – домохозяйка; папа – добытчик семьи; друг, который зовет гулять; сам подросток, поглощенный компьютером; бабушка, которая долго не видела внука и приехала погостить. Обыгрывается сценка, остальные наблюдают. Высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта. Поиск позитивного решения ситуации.

Упражнение «Поход в кинотеатр»

Удобно сядьте в кресло, расслабьте мышцы тела и остановите бег мыслей.

Представьте, что вы пришли в кинотеатр посмотреть художественный фильм про свою жизнь. Причем вы заранее знаете, что именно на этом сеансе вам покажут те события, которые вносят напряженность и нервозность в вашу жизнь.

Хорошо представьте себе, как вы подходите к зданию кинотеатра, входите в полутемный зал, усаживаетесь на любое место. В кинотеатре нет никого, кроме вас. Этот сеанс фильма только для вас.

Вы с интересом смотрите на экран, где разворачиваются события из вашей жизни. Вы не обсуждаете, не раздумываете, не спорите – только с интересом смотрите, что же вам показывают на экране, и запоминаете. Вам потом нужно будет вспомнить и обдумать увиденное.

Фильм будет состоять из нескольких сюжетов об основных источниках тревоги и беспокойства в вашей жизни. Возможно, это будут события из личной жизни, что-то связанное с семьей или учебой и т.д.

Возможно, вам предьявят сюжеты, в которых будут участвовать совершенно неизвестные вам люди или происходить непонятные вам события. Не возмущайтесь, не задавайте недо-

уменьших или протестующих вопросов – вашему подсознанию виднее, что нужно вам показать.

Если на экране будет происходить что-то совсем уж непонятное – вы можете задать (мысленно) один или два вопроса с просьбой пояснить происходящее. Это должны быть краткие и четкие вопросы типа: «Что это значит?» или «Что это такое?» Но на самом деле непонимание происходящего на экране означает, что вы включили свою логику и оцениваете происходящее. А этого как раз и не должно быть. Вы должны быть как сухая губка, впитывающая все подряд.

Когда фильм закончится, вы должны мысленно встать, выйти из кинотеатра через ту же дверь и мысленно попрощаться с ним – до следующего раза.

Только после этого можно начать вспоминать и оценивать показанное вам. Тут вы уже можете на полную мощность запустить свою память, логику и воображение, чтобы предельно точно истолковать увиденное во время «похода в кинотеатр». Высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта.

Упражнение «Мирный договор с прошлым»

Нарисуйте тех людей, которые вас обидели, обесценили и т.п. Выскажите им все, что накопилось. Объясните, докажите, поставьте перед фактом их, что вы больше не собираетесь завесить от их мнения и влиять на вас. Все хватит, с сегодняшнего дня вам на них все равно. У вас есть сегодняшний день и планы на будущее. Простите ваших обидчиков, как в прошлом, так и в настоящем. Концентрируйте внимание на текущем моменте, находите радость в том, что вы делаете сейчас в данную минуту времени. Высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта.

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

Ритуал прощания.

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

Занятие 8

Цель: преодоление эскапизма.

Задачи:

1. расширить репертуар копинг-стратегий при столкновении с жизненными трудностями;
2. развить рефлекссию.

Материалы и оборудование: 2 куклы бибабо.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Группа становится в круг. «Здравствуй, уважаемый...» Этими словами, с улыбкой и чувством радости, первый участник обращается к соседу справа, называет его по имени, и дополняет приветствие любым движением. А тот приветствует и называет уже своего соседа с правой стороны, повторяет жест предыдущего участника, и дополняет его своим, и так по кругу. По окончании все участники кладут руки друг другу на плечи, придумывают слоган дня и совершают 2–3 покачивания «круга» влево и вправо громко хором произнося слоган.

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Материал для информирования участников.

Эскапизм – бегство от реальности. В последние десятилетия понятие «эскапизм» прочно укоренилось в русском языке и уже не требует перевода. Большинство наших современников знает, что это слово означает бегство от реальности и ее проблем, от стресса и рутины, от сложных задач и конфликтов. В обыденной речи оно имеет скорее негативный оттенок. Бегство от реальности может принимать самые различные формы – это и зависимости разного рода (такие как наркомания, алкоголизм), и многочасовое виртуальное общение, компьютерные игры. Чрезмерное увлечение любой игрой может привести к тому, что игровые интересы окажутся для человека важнее реальных, события игровой жизни станут более значимыми, чем то, что происходит вокруг, а общаться он сможет только с другими участниками игры. Сюда можно отнести и более уважаемую в нашем обществе, но не менее вредоносную форму бегства – трудовоголизм и многие другие способы избегания живого контакта с реальностью, с людьми, а главное – с собой. Многим людям трудно переносить одиночество, оставаться наедине со своими страхами, болью и неопределенностью. Бегство от этого кажется единственной возможностью сохранить себя, свою целостность и мир в душе.

Изначально стремление к эскапизму вырабатывается как защитный механизм личности и одна из главных стратегий сов-

ладания со стрессом. Условно можно выделить две разновидности эскапизма – деструктивный и продуктивный. Деструктивный эскапизм – это уход в иллюзорный мир фантазии, сказки, в котором, по сути, человек не может достичь реализации своего социального потенциала, потому что его возможности искусственно ограничиваются. Повседневные задачи при этом не решаются, а накапливаются подобно снежной лавине, возможность освоения новых навыков блокируется, имеющийся опыт утрачивается. В итоге человек окончательно теряет веру в себя и в свои возможности, его самооценка катастрофически снижается. Реальную жизнь он начинает воспринимать как безнадежную, жестокую и бессмысленную, стремление сбежать от неё усиливается еще больше. Чтобы разорвать этот порочный круг и наладить жизнь в реальном мире с живыми людьми, могут потребоваться огромные душевные усилия. Деструктивный эскапизм обретает драматический характер, когда уход от действительности становится основной жизненной стратегией: человек избегает активных действий в реальности, отказывается налаживать глубокие межличностные отношения и однозначно предпочитает виртуальное пространство реальному миру.

Цель продуктивного эскапизма – отдых, временное переключение на деятельность, отличную от повседневной. Иногда для такого переключения человек или коллектив людей создает особое комфортное пространство, где можно найти удовлетворение интеллектуальным и духовным потребностям и реализовать душевный потенциал, получить одобрение окружающих, важный опыт социальной адаптации. Это может быть и компания друзей, и группа, собравшаяся для психотерапевтического тренинга. В сущности, эскапизмом такая деятельность может называться только потому, что видимым образом не связана с повседневными занятиями, ориентированными на социально одобряемые цели – физическое выживание, процветание, престиж.

Упражнение «Никогда»

Цель: способствовать преодолению психологическому сопротивлению.

Инструкция. Члены группы открывают ладони и по очереди говорят: Я никогда не... (делал чего-либо). Тот, кто делал предложенное действие, и погибает палец.

Упражнение «Фермерский дворик»

Цель: выявить копинг-стратегию при стрессовой ситуации.

Инструкция. Ведущий, так чтобы не слышали другие участники, по очереди задает роль одного из животного – обитателя фермерского дворика – утка, курица, корова, собака, кошка. Роли распределяются так, чтобы 3 человека получили одну и ту же роль. Затем участники плотно завязывают глаза и начинают двигаться «озвучивая» свою роль. Задача найти по звукам всех «животных» из своей группы. Побеждает та команда, которая первая нашла друг друга. Упражнение выполняется, пока все команды его не закончат.

Рекомендации ведущему. Ведущий делает видеозапись процесса так, чтобы были видны стратегии поведения каждого участника.

Дебрифинг. После завершения упражнения участники смотрят видеозапись, и идет обсуждение эффективных и не эффективных стратегий поведения.

Упражнение «Мое поведение»

Цель: научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно.

Инструкция. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации.

Ведущий от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее подготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все участники группы, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы они сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Пример предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

Обсуждение. Какие признаки уверенного и неуверенного поведения?

Дается определение уверенному и неуверенному поведению

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

Ритуал прощания. Участники, прощаясь, по очереди начинают со слов: «Я рад был общаться с тобой, потому что ...».

Занятие 9

Цель: развитие адекватной самооценки, умения опираться на свои сильные стороны в социальном взаимодействии.

Задачи:

1. формирование притязания на социальный успех;
2. поиск ресурсов для достижения целей и планирование конкретных шагов на этом пути;
3. развить навыки рефлексии.

Материалы и оборудование: бумага, фломастеры.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Группа становится в круг. Участники всматриваются друг в друга – что изменилось в облике участника в сравнении с прошлой встречей, в каком он расположении духа, как проявляют себя. После 1–2 минут сравнений первый участник подходит к одному из членов группы, здоровается с ним, называя по имени, и озвучивает, что нового он в нем увидел. По окончании все участники, стоя в кругу, кладут руки друг другу на плечи, придумывают слоган дня и совершают 2–3 покачивания «круга» влево и вправо громко хором произнося слоган.

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Упражнение «По листикам»

Цель: обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми.

Инструкция. Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого участники встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга.

Если участников больше, чем 9–10, то целесообразно разделить их на 2 команды, которые будут работать параллельно.

Обсуждение. Кому, что было легче – следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении? А что для вас ближе в обычной жизни – стремиться управлять другими людьми, или подчиняться им? Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

Упражнение «Рафтинг»

Цель: материал для обсуждения тех жизненных позиций, которые занимают участники при движении к своим целям; осознание сильных и слабых сторон своей личности.

Инструкция. Участники встают в две шеренги напротив друг друга таким образом, чтобы расстояние между стоящими напротив составляло около метра, а между расположенными боком друг к другу – не более полуметра.

Участникам игровая ситуация описывается следующим образом: «Есть такой экстремальный вид спорта – рафтинг. Это сплав по бурным горным рекам на лодках или плотках. Представьте себе, что наши шеренги – такие бурные реки, а вы – те, кому предстоит по ним сплавляться. Вам нужно будет поочередно, закрывая глаза, совершить этот спуск.

Другие участники станут, изображая течение реки, направлять вас своими руками в нужном направлении. Доверьтесь им! Но помните, что река бурная, поэтому в ходе спуска по ней вас может слегка укачать. Тем не менее, вам нужно довериться ее течению – и она сама вас вынесет, куда нужно! Следите, чтобы толчки не стали слишком сильными, способными причинить боль или выкинуть его за пределы шеренг!»

Интереснее, если встать не по прямой, а образовав 1–2 изгиба.

Каждый участник поочередно проходит между двумя шеренгами, закрыв глаза. Остальные направляют его, слегка подталкивая ладонями, в сторону, противоположную тому концу шеренг, откуда он начал движение. Когда участник доходит до конца, он вновь встает в шеренгу.

Обсуждение. У кого какие впечатления возникали по ходу «спуска»? А при нахождении в составе «берегов реки»? Кому

было комфортно в той и другой роли, кому не очень, с чем это связано? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру, в которой требовалось довериться группе и просто дать «бурному течению» вынести себя в нужном направлении? Как участники привыкли двигаться к своим целям – ждать, пока течение само вынесет, или же двигаться к ним активно и самостоятельно? В чем плюсы и минусы каждого из этих способов?

Упражнение «Чемодан»

Цель: определить качества, которые помогают вступать и поддерживать взаимодействие с социальным окружением.

Инструкция. Один из участников – доброволец выходит из помещения. Из группы выбирают участника на роль «секретаря». Остальные начинают собирать вышедшему участнику в дальнюю дорогу «чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в дальнейшем взаимодействии с людьми, т. е. те положительные качества, которые группа ценит в нем, а также напоминают о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. обращают внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо поработать. «Секретарь» записывает для каждого участника (вышедшего из комнаты) все названные положительные и отрицательные качества. Мнение того или иного члена группы должно быть выработано в процессе обсуждения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5–7 как положительных, так и отрицательных характеристик. Затем участнику, вышедшему из аудитории, зачитывается и передается полученный список. У него есть право задать любой вопрос, если он не совсем понял то, что записал «секретарь».

Выходит следующий доброволец, и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока каждый доброволец не получит свой «чемодан».

Примечания.

1. Работа с этим методом трудная, особенно когда речь идет об отрицательных качествах. Ведущему следует настроить участников на необходимость и важность этой процедуры для их дальнейшей жизни.

2. Секретарю целесообразно разделить лист бумаги на две вертикальные черты. На левой части листа поставить знак «+», на правой – знак «-». Это значит, что в левой части листа записыва-

ют все положительные, сильные стороны личности, а в правой – отрицательные, слабые.

Обсуждение. Что дало вам это упражнение? Какие эмоции вызвало? Как вы думаете было ли оно вам полезно? Если да, то чем именно?

Упражнение «Ресурсы»

Цель: повышение уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта.

Информирование. Ресурсы бывают разными.

1. Внутренние, личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

2. Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т.д.

3. Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Инструкция. Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микро группах.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, готовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.).

Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

Ритуал прощания. Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

Занятие 10

Цель: развитие навыков положительного восприятия реальности.

Задачи:

1. выработка позитивной стратегии поведения в стрессовой ситуации;
2. выработка навыков положительного восприятия реальности.

Материалы и оборудование: небольшая подушка.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Группа становится в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты ...». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил в предыдущих встречах. По окончании все участники кладут руки друг другу на плечи, придумывают слоган дня и совершают 2–3 покачивания «круга» влево и вправо громко хором произнося слоган. Например: «Будущее зависит от того, что мы делаем в настоящем» или «Любой день, что ты на земле, а не под ней – уже повод для отличного настроения».

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Информирование участников. Если присмотреться, причин для пессимизма и даже депрессии в жизни хватает. Однако есть несколько способов, как настроить себя не только на «фильтрацию» негатива, но и на позитивное восприятие реальности (даже такой непростой, как наша).

У каждого человека есть свой набор правил и шаблонов для интерпретации тех или иных событий, которые его касаются. Пессимистам гораздо проще найти причины для грусти, а оптимистам – отыскать поводы для радости; и в этом нет ничего странного. Все дело в первоначальной установке, которую мы применяем даже к самым, казалось бы, элементарным вещам. Оптимисты создают для себя «маленькие правила», благодаря которым они эти же ситуации воспринимают иначе: «любой день, что ты на земле, а не под ней – уже повод для отличного настроения».

Упражнение «Препятствия»

Цель: развивать умение действовать в условиях недостатка информации, при необходимости довериться партнерам и прислушиваться к их сигналам, способствует развитию смелости.

Инструкция. Участники встают или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т.д.).

Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» – то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь – звуки начинают издавать все «препятствия» сразу.

Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водящего? А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водящих? Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

Упражнение «Стыковка»

Цель: тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам.

Инструкция. В игре участвуют два добровольца, изображающие «космические корабли». Перед началом игры они расходятся на расстояние 4–5 метров и закрывают глаза, после чего им нужно совершить стыковку – встретиться ладонями и сомкнуть пальцы в замок. Еще два участника играют роли «космонавтов» – они с помощью команд, подаваемых голосом, управляют движениями каждый своего «космического корабля» таким образом, чтобы те смогли состыковаться. Игра может повторяться несколько раз с разными участниками.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, находившихся в ролях «космических кораблей» и «космонавтов»? Ка-

кими качествами предопределялся успех выполнения этого упражнения, где в жизни они востребованы?

Упражнение «Волшебная подушка»

Цель: развивать чувство эмпатии, умение безоценочно относиться друг к другу; создать атмосферу принятия и понимания.

Инструкция. Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я положу ее в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно – со школой, возможно – мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку и т.д. Тот, кто сидит на подушке будет всегда начинать свой рассказ словами: «Я хочу...». Все остальные будут внимательно его слушать.

Обсуждение. Тебя слушали остальные ребята? Пока ты слушал других, у тебя появились более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал? Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить ведущий, ребята?

Упражнение «Список правил»

Цель: выработка правил поведения и восприятия по отношению к той или иной ситуации в жизни.

Инструкция.

1. Сядьте и напишите список своих правил. Возьмите ручку и лист бумаги (никаких компьютеров и мониторов) и запишите свои собственные «маленькие правила» в формате следующих утверждений, делящихся на 2-х типа:

– «Я чувствую себя несчастным, когда происходит следующее: ... (и список в столбик)»

– «Я чувствую себя счастливым, когда: ... (и снова список в столбик)»

Сильно больших списков составлять не надо. Точность и полнота списка здесь менее важна, чем сами ощущения и эмоции, которые передаются через эти «маленькие правила»: важно, что первым приходит вам в голову при формировании понятия «негативная эмоция» и «позитивная эмоция».

2. Обратите внимание на полученные результаты.

– Составили списки? Теперь сядьте и перечитайте полученные результаты так, как будто это писали не вы, а посто-

ронный человек. Какое ощущение возникает? Писал ли это пессимист или оптимист? Такому человеку просто быть счастливым или легче чувствовать себя несчастным?

Доказательством того, что подобный самоанализ работает, служит уже тот факт, что вы добрались до данного этапа. Если бы вы где-то в глубине души не чувствовали, что что-то вас не устраивает в своем отношении к жизни, то не «забрались» бы так далеко в выполнении этого упражнения.

Чаще всего окажется, что часть (или даже значительная часть) ваших ожиданий от жизни существенно занижена, потому что вы уже подсознательно готовы к тому, что ничего не получится, и чтобы не расстраиваться лишний раз, вы просто не делаете никаких шагов по направлению к тому, что вас расстраивает.

3. Переработайте ваши правила в сторону улучшения.

А теперь время проявить немного творчества. Возьмите второй лист бумаги, глубоко вдохните и снова спросите себя:

– Какие повседневные события могут доставить вам ощущения счастья?

– Какие нестандартные события могут вас заставить почувствовать себя несчастным?

Сформулировать ответы на эти вопросы – важная задача. Обдумайте все возможности и дайте ответы на то, что вы хотели бы видеть в своей жизни. На первый вопрос стоит перечислить как можно больше вещей, событий и явлений. А второй список сделайте покороче: включите в него только самые серьезные и действительно грустные события.

Когда закончите составлять списки, свои «правила оптимизма» перепишите в следующем формате:

– «Я счастлив, когда... (событие)»

– «Я несчастен только если... (событие)»

Формулировки тут играют важную роль. В итоге у вас получится 2 листа бумаги: на одной «правила пессимиста», по которым вы живете сейчас, на другом – «правила оптимиста», по которым вы бы хотели жить и в которые хотите верить в дальнейшем.

4. А теперь разорвите старые правила.

5. Звучит немного странно и по-детски, но простой «ритуал уничтожения» ненужных более правил работает.

Новые правила возьмите с собой домой и разместите так, чтобы они попадались вам на глаза ежедневно. Лист с новыми правилами прикрепите рядом с вашим рабочим столом, возле компьютерного монитора или около зеркала в ванной. Сделайте так, чтобы каждый ваш день начинался с невольного прочтения этих правил, чтобы написанное вами от руки правило вы сами проговаривали / прочитывали каждый день, настраивая свой мозг на восприятие в реальности в первую очередь положительных, а не отрицательных ее сторон.

Ключ к оптимизму, более здоровому образу жизни, к новым возможностям в жизни и в работе – в ваших руках, просто попробуйте!

Шеринг.

– Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения?

– Какие выводы вы сделали после выполнения упражнения?

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

Ритуал прощания.

Ведущий предлагает участникам, свободно передвигаясь по комнате, подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга.

Информация. Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

Занятие 11

Цель: развитие стремления к самореализации в реальном мире.

Задачи: создать условия для самоутверждения; сформировать навыки целеполагания.

Материалы и оборудование: бумага, фломастеры, цветные карандаши, ручки.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Группа становится в круг. Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому,

кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: обучение грамотно формулировать свои цели Инструкция. Вызывается любой доброволец. Ведущий начинает говорить быстро, чтобы был момент растерянности. Плюс произносит в зал фразу: «Смотрите внимательнее, что сейчас будет происходить».

Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания. Далее ведущий вслух ведет отсчет по секундам.

Загадал? Загадал, но не произнес? Если ты не произнес свои желания, как рыбка догадается?

Если желания произнесены, ведущий повторяет их именно так, как было сказано.

Дом, кучу денег, машину...

Ведущий рисует дом.

Это что?

Дом. Получи!

Или: Хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом?

Кучу денег.

Скиньтесь по рублю! Получи.

Хочу быть счастливым!

Обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года.

Можно вызвать ещё участников.

Упражнение «Дуем к цели»

Цель: конкретизация своих целей и, в известной мере, совершить подсознательную настройку на их достижение; обсуждение того, что нужно для воплощения поставленных целей в реальность и какими эмоциями сопровождается этот процесс.

Инструкция. Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Обсуждение. Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения? Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

Упражнение «Формула успеха»

Цель: выявление уровня притязания. Информирование участников

По известной формуле классика психологии У. Джемса: Самооценка = Успех / Притязания

Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

Инструкция. Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь разместите «звездную карту» своей жизни в центр круга и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны.

Шеринг. Когда вы смотрите на «звездную карту» какие ощущения в теле вы испытываете? Кем вы себя чувствуете? Может ли эта карта быть картой неудачника?

Упражнение «Я ценю себя»

Цель: повышение самооценки.

Инструкция. Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании. Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и чаще делайте его.

Упражнение «Через три года»

Цель: формирования умения расставить приоритеты в своей текущей жизни, начать больше работать на важные цели.

Инструкция. Участникам дают задание – составить небольшой список и написать в нем самые важные дела, которые занимают их в данный период жизни, и самые большие проблемы в настоящее время, не более 5 пунктов.

После составления списка, участники пробуют представить себя на три года старше, а затем подумать об этих проблемах и делах, как бы спустя три года.

Раздумывая над данным заданием, следует ответить на такие вопросы.

Что Вы можете вспомнить о данной проблеме?

Что произошло с ней и как она влияет на жизнь теперь, по истечении трех лет?

Если бы данная проблема появилась перед Вами прямо сейчас, нашли бы Вы ее решение? Каким бы оно было?

Это упражнение выполняется в отдельных группах, состоящих из 3–4 человек; каждый участник сообщает остальным пункты из собственного списка и отвечает на конкретные вопросы. Также можно позволить желающим работать самостоятельно, без группового обсуждения, в результате упражнение выполняется участником письменно, и при этом все записи остаются у него.

Обсуждение. Какая деятельность с помощью данного взгляда кажется более важной, а какая – нет? Полностью ли совпадает это мнение с позиции настоящего времени? Какие впечатления производит факт того, что через 3 года вы не вспомните ни одной проблемы или дела, которые решаете сегодня?

Информация для ведущего. Смысл данного упражнения состоит в анализе всех жизненных проблем, в соответствии со своим будущим. Оно позволяет всем участникам подумать о важной деятельности. Так, психологи официально установили, что около 80% успехов можно достичь за счет всего лишь 20% своих уси-

лий, а остальной процент усилий помогает обеспечить 20% наших достижений. Анализ из «будущего» позволяет осознать степень важности определенных дел.

Каждый участник должен сделать определенные выводы только для себя.

Рекомендую ещё обратить внимание участников тренинга на то, изменилось ли их отношение к текущим проблемам, которые они выписали? Обычно данная техника помогает снизить значимость текущих проблем, переключить внимание участников на будущее.

Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

Ритуал прощания.

Участники, прощаясь, начинают со слов: «Я рад был сегодня общаться с вами. Поскольку ... ».

Занятие 12

Цель: способствовать повышению уровня информированности об опасностях и угрозах глубинной вовлеченности пользователя компьютера в виртуальную среду.

Задачи:

Выявление и закрепление наиболее эффективных способов контроля включения в виртуальную реальность; развитие навыков рефлексии.

Материалы и оборудование: мяч.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Участники стоят в кругу, положив руки на плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Не будь одним из зависимых, будь одним из свободных!».

Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Основная часть

Упражнение «Печатная машинка»

Цель: развитие навыков контроля группового взаимодействия.

Инструкция. Все участники встают в линию или в круг. Группе дается задание прочитать четверостишие (предложение,

словосочетание и т.д.), например: У лукоморья дуб зеленый. Златая цепь на дубе том, но не хором, а следующим способом. Участники последовательно произносят по одной букве, пробел – все члены группы делают хлопок руками, перевод каретки – топают ногой. Запятые и точки тоже можно как-нибудь обозначить. Упражнение повторяется до тех пор, пока стихотворение не «прозвучит» без ошибок.

Обсуждение. Что получилось, а что нет? Почему?

Упражнение «Продолжи сказку»

Цель: повышение ответственности от вклада по решению общих задач.

Инструкция. Ведущий говорит: «Сейчас мы сочиним сказку». Участники группы могут оставаться на своих местах. Ведущий начинает рассказывать сказку. Произносит несколько предложений и передаёт ход следующему участнику (бросает мяч, или называет имя, или по кругу, важно включить всех). Следующий участник продолжает предыдущую историю. И так далее, пока все примут участие.

Варианты начала для ведущего:

Жил-был король, у него было три сына. И захотел он...

Жила-была девушка, которая целыми днями ничего не делала...

Жила-была старая королева, она была больна и думала «вот, скоро я умру»...

Жил-был музыкант и шёл он, как-то, по прекрасному, волшебному лесу и встретил...

Шеринг. Почему участники делали такое продолжение? С какими событиями в их жизни это ассоциируется?

Упражнение «Работа с привязанностью»

Цель: работа с собственной большой привязанностью (по Стив и Коннирэ Андреас).

Инструкция. Займите удобное положение. Слушайте меня внимательно. Начинаем пошагово визуализацию.

Определите ваши отношения, с которыми вы хотите поработать, которые можно описать, как привязанность. Попробуйте визуализировать привязанность в виде веревки, каната, нитей и пр.

Попробуйте определить, что вам дает привязанность? Для чего она вам нужна? Если у вас что-то есть, это зачем-то вам

нужно. Итак. Что дает вам привязанность? Уверенность в себе, чувство любви, поддержки...

Попробуйте прочувствовать это чувство, получить к нему доступ самостоятельно. Найдите ситуации, когда вы получали доступ к этому состоянию другим способом!

Проведите экологическую проверку. Не будет ли вам хуже от того, что вы уберете эту привязанность (учитывая, что теперь у вас есть доступ).

А теперь, когда вы поняли, что можете получить доступ к этому состоянию без вашей привязанности, попробуйте ее разорвать, разрезать, разорвать...

Если это не получается, вернитесь на 2 шаг и поищите еще. Тот кусок, что остался у вас через некоторое время отпадет сам, достаточно вам просто увериться в своей новой способности. Как пуповина у младенца.

Если это привязанность к человеку – станьте на время им и проделайте шаги 1–4.

Подумайте, как изменилось теперь ваше отношение.

Наиболее общая рекомендация: для уменьшения привязанности, нужно вспоминать о ней, или представлять, что ее лишась, на фоне мышечного расслабления и свободного, спокойного дыхания.

Упражнение «Скульптура группы»

Цель: создание ситуации сплочения

Инструкция. Участники создают скульптуру группы, дают ей название и наделяют чувствами и качествами. Продолжительность выполнения – 25 минут.

Круглый стол «Я в реальном мире»

Цель: фильтрация чувств.

Инструкция. Как вы видите себя в реальном мире? Что в нем чувствуете?

Рефлексия прошедших занятий. Сейчас вам предоставляется возможность поделиться своими впечатлениями, замечаниями о проведенном тренинге. Сделаем это по кругу. Вам предлагается начать свою реплику с одной из фраз: «Во время занятия я поняла...», «Самым полезным для меня было...», «На занятиях я узнал, что...», «Мои пожелания...»

Ритуал прощания.

Ведущий встает, протягивает вперед правую руку и говорит: «Мне очень приятно было вести тренинг. Всем спасибо за работу!» Затем поднимается один из участников, кладет свою руку на руку ведущего и повторяет его последнюю фразу: «Всем спасибо за работу!» Таким же образом поступают и другие участники. Когда все правые руки будут соединены и речи сказаны, тренер говорит всем: «До свидания!» – и группа расходится.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аудмайер К. Все на одного: как защитить ребенка от травли в школе. – Альпина Паблишер, 2016. – 152 с.
2. Булатова О.В. Требования к составлению психокоррекционных программ / О.В. Булатова // Вестник ЮГУ. – 2014. – № 1 (32). – С. 118–123.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учебное пособие / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 1999. – 176 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Астрель, 2010. – 251 с.
5. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 2: Вопросы практического применения теории / Т.О. Гордеева // Психологические исследования: научный журнал. – 2010. – № 5 (13). – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.12.2020).
6. Дуддек Д. Будь сильным, как лев. Как родителям научить своих детей противостоять буллингу. – М.: АСТ, 2022. – 224 с.
7. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга: Учебное пособие / Г.И. Захарова. – Челябинск: ЮУрГУ, 2013. – 55 с.
8. Колодей К. Моббинг. Психотеррор на рабочем месте и методы его преодоления. – Изд. «Гуманитарный центр», 2021. – 368 с.
9. Коновалов А.Ю., Путинцева Н.В. Авторская психолого-педагогическая программа «Круг сообщества» – М.: 2018. – 42 с.
10. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001. – 256 с.
11. Манина И.И. Медиация в профессиональной деятельности: Урегулирование споров: Издательские решения, 2021. – 122 с.
12. Маралов В.Г. Педагогика и психология ненасилия в образовании: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Маралов В.А. Ситаров. – М.: Издательство Юрайт. 2019. – 424 с.
13. Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева,

М.Г. Дебольский, А.В. Дегтярев, Р.В. Чиркина, А.В. Лаврик. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 198 с.

14. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.

15. Райхерт М. В интересах мальчиков. Как понять, что нужно вашему сыну, если он никогда об этом не говорит. – М.: Эксмо, 2022. – 400 с.

16. Петровская Л.А. Общение – компетентность – тренинг: Избранные труды. – М.: Смысл, 2007. – 850 с.

17. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн [и др.]. – СПб.: Питер, 2015. – 705 с.

18. Сандерсон К. Громкое молчание хороших людей. Буллинг, троллинг, харассмент и другие поводы остаться в стороне. – М.: Бомбора, 2021. – 320 с.

19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие в 4-х томах. – М.: Генезис, 2003. – 160 с.

20. Шамликашвили Ц.А. Основы медиации как процедуры урегулирования споров: Учебное пособие. – М: Издательство ООО «Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования», 2013. – 128 с.

21. Шамликашвили Ц.А., Хазанова М.А. Метод «школьная медиация» как способ создания безопасного пространства и его психологические механизмы // Психологическая наука и образование. – 2014. – № 2. – С. 26–33.

22. Шиманская Т.Л. Аутопсихологическая компетентность личности: (содержательные аспекты) / Т.Л. Шиманская // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 3. – С. 101–103.

23. Школьная медиация как способ разрешения конфликтов // Справочник классного руководителя. – 2009. – № 8.

24. Технология «круги сообщества» в образовательном процессе (видеолекции). – URL: <https://ok.mgpu.ru/courses/tehnologiya-krugi-soobshhestva-v-obrazovatelnom-protsesse/?tab=tab-curriculum>

25. Техники разрешения конфликтных ситуаций (видеолекции). – URL: <https://ok.mgpu.ru/courses/krugi-soobshhestva-pokonfliktnym-situatsiyam/?tab=tab-instructor>

26. Янг К. Тест интернет-зависимости. – URL: http://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Выпуск 9

В авторской редакции.

Подписано в печать 19.07.2023. Формат 60×84¹/₁₆.
Бумага Maestro. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 7,55. Тираж 103 экз. Заказ № 23081.

Издательство ООО «Просвещение-Юг».
350080, г. Краснодар, ул. Бородинская, 160/5.

Тираж изготовлен в типографии ООО «Просвещение-Юг»
с оригинал-макета заказчика.
350080, г. Краснодар, ул. Бородинская, 160/5. Тел. 239-68-31.